پاڪستان
ميڊيڪل
ايسوسي ايشن

جو ماهانه رسالو

# نبض

خاص ايڊيشن

هيپاٽائٽس کان تحفظ

## هيپاٽائٽس: سبب، علامات اثر ۽ بچاءُ جا طريقا

هيپاٽائٽس بي:

هيپاٽائٽس جي روڪٿام ممڪن آهي

حيات نئون: وائرس زده ماحول ۾ نئين زندگي جو پيغام

پي ايم اي ۽ پاڪستان سوسائٽي آف هيپاٽالوجي جي گڏيل مهم

پيئڻ جو صاف پاڻي

صحت جي بنيادي ضرورت

ماهوار نبض

خاص اشاعت

# هيپاٽائٽس

نگران اعليٰ

ڊاڪٽر حسيب عالم

نگران

ڊاڪٽر مرزا علي اظهر

منتظم

طارق نثار

سھڙيندڙ

رحمان ضياءَ

خاص صلاحون ۽ رهنمائي

ڊاڪٽر شير شاھ سيد

سيڪريٽري جنرل پي ايم اي پاڪستان

ماهوار نبض

پي ايم اي هائوس، گارڊن روڊ، ڪراچي، فيڪس/ فون: 7211159 - 7231534

# نبض

پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن جو ماهوار رسالو

ايڊيٽوريل سٽ

چيف ايڊيٽر ڊاڪٽر حسيب عالم

ايڊيٽر ڊاڪٽر مرزا علي اظهر

انتظامي ايڊيٽر طارق نثار

ايڊيٽوريل بورڊ

پروفيسر صادق جعفري — ڊاڪٽر سرور جميل صديقي

ڊاڪٽر عامر رضا — ڊاڪٽر سرور جهان زبيري

ڊاڪٽر سيد قيصر سجاد — ڊاڪٽر فيصل جمال

ڊاڪٽر ارم ڪاظم — ڊاڪٽر ايس ايم مونس

ڊاڪٽر حامد ذڪي — ڊاڪٽر هارون امتياز

ڪمپوزنگ ۽ لي آئوٽ — ترجمو

علمي پرنٽرز ڪراچي — اسلم خواجا

پبليشر ڊاڪٽر ٽيپو سلطان — پرنٽرز فضلي سنز (پرائيويٽ) ليميٽيڊ

4-ماما پارسي بلڊنگ، ٽيمپل روڊ، اردو بازار، ڪراچي 74200

پتو پي ايم اي هائوس، گارڊن روڊ، ڪراچي

فيڪس / فون 7211159 - 7231534

CamScanner

# نبض


7 هيپاٽائٽس ........................ ڊاڪٽر مرزا علي اظهر

هيپاٽائٽس جي حوالي سان اختياري وارن کي ڪجهه عرض، اهي ڳالهيون جن تي عمل ضروري آهي

9 هيپاٽائٽس-قسم، سبب، علامتون ........................ رحمان ضياء

سڄي دنيا لاءِ پريشانيءَ جو سبب بڻجندڙ مرض جا قسم، سبب ۽ خطرناڪ پهلو

21 هيپاٽائٽس اي ۽ بي-آبي گدلاڻ وگهي پکڙجندڙ مرض ........... ڪاظم رضوي

آبي گدلاڻ ڪيترين ئي خطرناڪ بيمارين جو سبب بڻجي ٿي، جن مان هيپاٽائٽس اي به هڪ آهي

23 هيپاٽائٽس بي - حقيقتون ۽ بنيادي ڄاڻ........................ ☆

هيپاٽائٽس بيءَ جي حوالي سان دستياب حقيقتون ۽ ضروري ڳالهيون

26 سائي ۽ هيپاٽائٽس ........................ ☆

سائي ۽ هيپاٽائٽس ٻنهي خرابين جو تعلق جگر سان آهي پر...

27 هيپاٽائٽس سي-احتياط بچاءُ آهي ........................ نصرت خان

اڃان تائين لا علاج بڻيل مرض کان بچاءُ ممڪن آهي جيڪڏهن احتياط کان ڪم ورتو وڃي.

33 هيپاٽائٽس بي-ايڊز کان وڌيڪ موتمار ۽ وچڙندڙ بيماري ........ ڊاڪٽر مرزا علي اظهر

عالمي سطح تي گهٽتي جوڳي حدن کان ڇهندڙ ظالم، خاموش ۽ ڏيان جوڳو مرض

41 ڏهن کان پندرهن منٽن ۾ هيپاٽائٽس بيءَ جي چڪاس........................ ☆

فقط ڏهن کان پندرهن منٽن ۾ هيپاٽائٽس بيءَ کان پنهنجو تحفظ يقيني بڻائي سگهو ٿا

43 هيپاٽائٽس اي ويڪسين-بنيادي ڄاڻ ........................ ☆

هيپاٽائٽس اي ويڪسين سولائي سان دستياب آهي ۽ انتي اعتماد ڪيو ٿو وڃي

46 هيپاٽائٽس ۽ عطائي طرز عمل ........................ ڊاڪٽر زعيم الحق

هيپاٽائٽس وانگر عطائي طرز عمل به هيپاٽائٽس جي بي روڪ پکڙجڻ ۾ پائيولر آهي، ڌيان جوڳو پهلو

51 هيپاٽائٽس بي، پاڪستان ۾ ساز گار ماحول ........................ رحمان ضياء

اسان جي معاشري ۾ هيپاٽائٽس بيءَ لاءِ سازگار ماحول ملي ٿو، گهٽتي لائق ڳالهه اهائي آهي

56 هيپاٽائٽس بي، رت جي چڪاس جو فائدو........................ ☆

هيپاٽائٽس بيءَ جي تشخيص ۾ رت جي چڪاس خاص اهميت رکي ٿي، معالج ان جي روشنيءَ ۾ فيصلا ڪندو آهي

59 هيپاٽائٽس بي، علاج ممڪن آهي ........................ ☆

هيپاٽائٽس بيءَ جو علاج ممڪن آهي-هاڻ انهيءَ علاج لاءِ دوائون به موجود آهن

61 ھاضمي جي خرابي، جگر لاءِ نقصانڪار آهي .................. محمد شميم

ھاضمي جي خرابي هڪ عام شڪايت آهي-اها جگر تي اگرا اثر وجهي ٿي

63 جگر، اوهان کان ڇا ٿو چاهي .................. وجدان شاهه

جگر انسان لاءِ بي جگر ۽ سان ٿو ڪم ڪري پر انهن خدمتن عيوض اوهان کان فقط هڪ ڳالهه ٿو چاهي

67 ننين زندگي/روشن ۽ محفوظ مستقبل جو سنيهو .................. ☆

هيپاٽائٽس جي خلاف ۽ عوام جي روشن ۽ محفوظ مستقبل لاءِ اجتماعي مهم

69 پيئڻ جو صاف پاڻي، صحت جي بنيادي ضرورت .................. مرزا انور فراز

جيڪڏهن ماڻهن کي پيئڻ جو صاف پاڻي ني ملڻ لڳي ته دنيا ۾ حيران ڪندڙ انقلاب اچي سگهي ٿو

73 هيپاٽائٽس بي ويڪسين ابچاءُ جو يقيني ذريعو .................. ☆

هيپاٽائٽس جي ويڪسين هر فرد جي ضرورت آهي ۽ هر فرد کي تحفظ فراهم ڪري سگهي ٿي

77 هيپاٽائٽس اي ۽ بي، ڪينيڊا جي صحت کاتي جي حڪمت عملي .................. ☆

هيپاٽائٽس اي ۽ بي کان نجات لاءِ ڪينيڊا جي اختياري وارن جي حڪمت عملي هڪ رهنما مثال

79 هيپاٽائٽس، بالغ فردن جي اميونائيزيشن .................. ☆

بالغ فردن جي اميونائيزيشن لاءِ امريڪي صحت کاتي جون ترجيحون ۽ سفارشون

81 هيپاٽائٽس-عورت سڀ کان شڪار آهي .................. رانا ذوالفقار

عورت اسان جي معاشري ۾ هيپاٽائٽس جو سڀ کان شڪار بڻجي سگهي ٿي، ڇاڪاڻ جو

85 مسيحا جي شڪست .................. ڊاڪٽر شير شاهه سيد

هوءِ هڪ مستند معالج هئي پر اوچتائي ۾ اڻ ڏٺل دشمن جو نشانو بڻجي وئي

89 عالمي ماءتا ڏڻ .................. طارق نثار

ماءتا جي عالمي ڏڻ تي بي اير اي جو خاص ڪاڄ

93 عالمي نبض .................. ☆

صحت، تعليم ۽ سماج بابت دنيا جهان جون ڳالهيون

95 ديس جي نبض .................. ☆

ديس واسين جو احوال، زندگيءَ جي مختلف شعبن سان تعلق رکندڙ روداد

ادبي نبض .................. ☆

99 حصار .................. قيوم راهي

111 هيپاٽائٽس بي، رت جي چڪاس/حفاظتي ٽڪن جا مرڪز .................. ☆

"ننين زندگي" تحت هيپاٽائٽس بي، رت جي چڪاس ۽ حفاظتي ٽڪن جا مرڪز

ايڊيٽوريل

# هيپاٽائٽس

طبي حوالي سان جگر جي حيثيت انساني جسم ۾ اينئن آهي جيئن گاڏيءَ ۾ ڪاربوريٽر 1994ع ۾ جڏهن" نبض"پهريون پيرو شائع ٿيو ته ان جو پهريون پرچو هيپاٽائٽس ۽ جگر جي سمورين بيمارين متعلق هو. ان ڪان پوء جگر جي بيمارين ۽ هيپاٽائٽس متعلق ٻه وڌيڪ پرچا ۽ مختلف مرحلن ۾ وڌيڪ مواد نبض ۾ شائع ٿيندو رهيو آهي. هاڻوڪو پرچو ٻه اسان"هيپاٽائٽس ڪان بچاءُ "سان منسوب ڪيو آهي ۽ ان ۾ هيپاٽائٽس بابت تازي ترين ڄاڻ، مسئلا ۽ انهن جو حل ۽ ٻيون رپورٽون پڙهڻ لاءِ ملنديون. اوهان پڙهندڙ طور ڪڏهن اهو سوچيو آهي ته اسين هيپاٽائٽس ڪي ايتري اهميت ڇو ٿا ڏيون ۽ هر هر ان موضوع ڪي پنهنجي شماري جي زينت ڇو ٿا بڻايون؟ ان جو سبب انتهائي سادو ۽ عام فهم آهي ۽ اهوهيءُ ته نه رڳو جگر جو ڪم ۽ جگر جي حيثيت انساني جسم ۾ ايتري اهميت جوڳي آهي پر اهو انساني جسم جي اهم عضون مان هڪ آهي. اسين سمجهون ٿا ته ان ڏس ۾ اسان پاران ڪا ڪوتاهي نه ٿيڻ گهرجي ۽ جيتري ڄاڻ ممڪن هجي پنهنجي پڙهندڙن تائين پهچائيندا رهون. جيتري وڌيڪ ڄاڻ اسان جي وس ۾ هجي اُها نبض جو پڙهندڙ حاصل ڪندو رهي. اسان ڪي ان ڳالهه جي خوشي آهي ته هاڻ ايترن سالن ۾ ماڻهن جي اجتماعي شعور ۾ جوڳي واڌ آئي آهي ۽ عام ماڻهو هيپاٽائٽس بابت ٿورو گهڻو ضرور ڄاڻن ٿا. منهنجي مشاهدي ۾ اها ڳالهه آئي آهي ته حجم جي دڪان تي ماڻهو شيو ڪرائڻ ڪان اڳ حجم ڪان معلوم ڪندا آهن ته هو نئون بليڊ استعمال ڪري رهيو آهي يا نه؟ عام ڪلينڪن ۽ ڊسپنسرين تي انجيڪشن لڳرائڻ ڪان اڳ ماڻهو ڊسپوزيبل سرنج استعمال ڪرڻ تي زور ٿا ڏين يا پاڻ مرادو ميڊيڪل اسٽور تان وٺيو اچن. اها هڪ مثبت تبديلي آهي ۽ اسين ان تي اطمينان جو اظهار ٿا ڪريون.

پر اجان تائين افسوس جو مقام اهو آهي ته پاڪستان هينئر ٻه دنيا جي انهن ملڪن مان هڪ آهي جتي انگن اکرن موجب هر ڏهون شخص هيپاٽائٽس بيءَ جو شڪار آهي ۽ جهڙي ريت اوهان ڪي پتو آهي ته هيپاٽائٽس بي ايڊز ڪان ٻه وڌيڪ خطرناڪ

مرض آهي ۽ ان ڪان به وڌيڪ ڳڻتيءَ جي ڳالهه اها آهي ته هيپاٽائٽس جا ڪجهه قسم نه ڪنهن دوا درمل ڪان سواءِ پاڻ مرادو ٺيڪ ٿي ويندا آهن جهڙوڪ هيپاٽائٽس اي وغيره. جڏهن ته ڪجهه خطرناڪ قسمن جهڙوڪ هيپاٽائٽس سي وغيره جو ڪو مناسب علاج اڃان تائين نه لڌو آهي. ان صورتحال جو سڀ ڪان وڏو فائدو اُهي حڪيمڙ ۽ هوميو پيٿ ڊاڪٽر ٿا وٺن، جن کي نه هيپاٽائٽس جي الف بي جو ڪجهه پتو آهي ۽ نه ان جي پيٿالوجيءَ جو. جيڪي نه جگر جي ايناٽومي ٿا ڄاڻن نه ئي ان جي فزيالوجي. هو جيڪڏهن جگر جي ڪنهن خطرناڪ بيماريءَ ڪان واقف به آهن ته اها جگر تي سوڄ يا وري جگر جي گرمي آهي، اڃائين ڪنهن ڪجهه وڌيڪ تشخيص ڪئي ته اُها هيءَ ته جگر جي گرميءَ سبب جگر تي ڦلوڪڙا ٿي پيا آهن جيڪا انتهائي لغو ۽ منجهيل تشخيص آهي. ان جو نه ڪو وجود آهي ۽ نه ئي ڪا سائنسي اُپٽار پر اسان جو سادو سودو عوام انهن دعوائن ڪان متاثر ٿي سندن ڪلينڪن جو رخ ٿو ڪري ۽ نتيجي طور پنهنجي پنسي ڏوڪڙ ۽ صحت ٻنهي ڪان محروم ٿيو وڃي. ان ڏس ۾ اسان جي سڌسماءُ جي ذريعن جو ڪردار به انتهائي گرفت جوڳو آهي جو انهن ۾ خود ساخته عالمي شهرت وارن هوميوپيٿ صاحبن ۽ جعلي گولڊ ميڊلسٽن، ريسرچ اسڪالرن ۽ حڪيمن جا انٽرويو ۽ اشتهار ايتري تسلسل ۽ اهتمام سان شائع ٿيندا آهن جو عام ماڻهو ان مان انتهائي متاثر ٿيندا آهن ۽ پوءِ سندن ڄار ۾ ڦاسندا آهن. اسان جي نظر ۾ اهو ڏوهارڪ عمل آهي. ان ڏس ۾ اختياري وارن جي غفلت ۽ لنوائڻ تي به ڳالهائجي ته بهتر ٿيندو. اسان وٽ صحت جي نالي تي ڦرلٽ ڪندڙن لاءِ اهڙو ڪو قانون موجود ناهي جيڪو اثرائتو به هجي ۽ ان ڦرلٽ جو تدارڪ به ڪري سگهي. پي ايم اي ۽ ان جي ذيلي ڪميٽيءَ ان سماجي ناسور خلاف گهڻائي واويلا ڪيا آهن پر اسان جو اهو آواز نقار خاني ۾ طوطيءَ جو آواز ثابت ٿيو آهي. نبض جي ايڊيٽوريل جي هنن سٽن ۾ اسين هڪ ڀيرو ٻيهراختياري وارن جو ڌيان ان پاسي ڇڪرايون ٿا ته عام ماڻهن ۾ خاص طور تي هيپاٽائٽس بابت شعور ۽ سجاڳي پيدا ڪرڻ واسطي بهترين وسيلا ڪتب آندا وڃن ۽ ٻئي پاسي اخبارن ۽ ٽي ويءَ تي انهن عطائي ڊاڪٽرن ۽ حڪيمن جي انٽرويوئن ۽ اشتهارن تي مڪمل پابندي هڻئي وڃي ته جيئن سندن وانئڙي دوائن جي ڄار ۾ اچي غريب ۽ سادا سودا ماڻهو پنهنجي جمع پونجي ۽ صحت ڪان محروم نه ٿين.

ڊاڪٽر مرزا علي اظهر

جگر جا مرض

Hepatitis

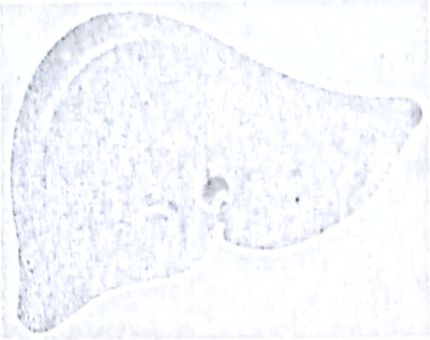
# هيپاٽائٽس

## قسم، سبب، علامتون

رحمان ضياء

هيپاٽائٽس يا جگر جي سوڄ هڪ ڏيان ڏرڻ جوڳي، خطرناڪ ۽ سڄي دنيا ۾ ٿيندڙ بيماري آهي. هيپاٽائٽس، سائي (Jaundice) کان قطعي مختلف بيماري آهي. سائي هيپاٽائٽس جي هڪ علامت ته ٿئي ٿي پر ان جا سبب هيپاٽائٽس جي سببن کان ڌار به ٿي سگهن ٿا. هيپاٽائٽس جي سببن ۾ مختلف قسمن جا انفيڪشن، وائرس، مختلف قسمن جون دوائون (جهڙوڪ ڪلوروفارم)، زهريلا مادا يا خوراڪي زهر (جهڙوڪ زهريلي ڪنپيون)، ميٽابولزم جون خرابيون، حمل يا ولسن بيماري (ڪاپرميٽا بولزم وارو پيدائشي نقص)، رت جي فراهميءَ ۾ تعطل يا ڪوٽ اهم آهن.

طبي اصطلاح ۾ هيپاٽائٽس اهڙي ڪنهن به صورت کي سڏبو آهي جنهن ۾ جگر تي سوڄ ٿئي يا جگر جا خليا ختم ٿيڻ لڳن. خلين جي مرڻ يا ختم ٿيڻ لاءِ Necrosis جي اصطلاح استعمال ڪئي ويندي آهي، جنهن جو مطلب يا مفهوم ڪنهن عضوي يا ٽشو جي سمورن يا ڪجهه خلين جو بيجان ٿي وڃڻ آهي.



صحت مند جگر

هيپاٽائٽس ۽ سائي ٻه مختلف شيون آهن. سائي جي اصطلاح اکين جي اڇاڻ (Sclera) هيڊي ٿيڻ لاءِ استعمال ڪيو ويندي آهي. سائي، هيپاٽائٽس کان ڪنهن حد تائين مختلف مرض آهي پر اها هيپاٽائٽس جي هڪ علامت به آهي جنهن مان اڪثر هيپاٽائٽس هڻ جي نشاندهي پڻ ٿئي ٿي. هيپاٽائٽس، اُسرندڙ ۽ پوئتي پيل ملڪن جو هڪ سنگين مسئلو آهي. گذريل ڏهن ٻارهن سالن ۾ ڪيترن ئي وچڙندڙ بيمارين وگهي ٿيندڙ موتن ۾ سڀ کان وڌيڪ موت هيپاٽائٽس وگهي ٿيا آهن. دنيا جي اڪثر ۽ خاص طور تي اُسرندڙ معاشرن ۾ هيپاٽائٽس جي پکڙجڻ لاءِ، سازگار حالتون آهن. هيپاٽائٽس جو واضح سبب اهڙا وائرس آهن جيڪي جگر جي

عارضي جو سبب بڻجن ٿا. وائرل هيپاٽائٽس جو شڪار ٿيندڙ تندرست به ٿي سگهن ٿا پر ماڻهن جو وڏو تعداد بيماريءَ جي شدت جو شڪار ٿيڻ کان پوءِ مري به پوندو آهي ان مرض جي شدت مسلسل ڪيترائي هفتا ۽ ڪڏهن ڪڏهن مهينن تائين حاوي رهي ٿي هيپاٽائٽس جو شڪار فرد پنهنجا معمول جاري رکڻ کان قاصر ٿي ويندو آهي

هيپاٽائٽس مجموعي طور تي جگر تي حملي آور ٿيندو آهي جگر جسم جو هڪ اهم عضوو آهي جيڪو اسان لاءِ مختلف قسمن جا انتهائي ضروري ڪم ڪري ٿو. هيپاٽائٽس جي نوعيت ۽ ان جا اثر سمجهڻ لاءِ ضروري آهي ته پهرين جگر جي ڪمن ۽ اهميت بابت ڄاڻجي.

جگر جسم جو سڀ کان ڳرو عضوو آهي. اهو عام طور تي ٻارهن سئو کان پندرهن سئو گرام جو ٿئي ٿو. اهو پيٽ جي مٿين حصي ۾، پاسرائين هيٺان ساڄي پاسي ٿئي ٿو، بهرحال ان جو ڪجهه حصو جسم جي کاٻي پاسي به ٿئي ٿو.

جگر جي ڊگهي عرصي واري سوج

جگر جسم جو انتهائي اهم عضوو آهي. اهو بنيادي طور تي ڪائجندڙ هر شئي کي فلٽر ڪري ٿو. اهو اسان کي رت مان بيڪٽيريا ۽ زهريلا مادا ڌار ڪري سنگين خطرن کان بچائي ٿو. جگر جي ڪمن کي انهن جي نوعيت پٽاندڙ ڇهن گروپن ۾ ورهائي سگهجي ٿو.

●هاجيڪار جزن کي ختم يا صاف ڪرڻ

-جگر هاجيڪار ڪيميائي مادا بي ضرر مادن ۾ تبديل ڪندو آهي اهو اهڙن جزن (جهڙوڪ الڪوحل يا ڪجهه دوائن) کي غير هاجيڪار صورت ۾ تبديل ڪري ڇڏيندو آهي ته جيئن جسم کي نقصان نه پهچي جگر ۾ اها صلاحيت به آهي ته اهو ڪجهه دوائن کي اهڙي ريت فعال ڪري ڇڏيندو آهي جو اهي جسم لاءِ وڌيڪ ڪارائتيون ٿي پون هاجيڪار جزن کي غير هاجيڪار جزن ۾ بدلائڻ جو عمل جسم لاءِ مفيد آهي پر ان دوران جگر جي خلين کي نقصان رسي سگهي ٿو جگر اهڙن جزن ۽ مادن کي به غير اثرائتو بڻائيندو آهي جيڪي خود جسم پيدا ڪندو آهي، ان جو هڪ مثال امونيا گئس آهي جيڪا هاضمي دوران آنڊن ۾ پيدا ٿيندي آهي. اها جسم جي مختلف حصن کي نقصان رساني سگهي ٿي جگر امونيا کي يوريا ۾ تبديل ڪندو آهي جيڪو پيشاب ۾ گڏجي جسم کان خارج ٿي ويندو آهي.

●مختلف جزن جي گاڏڙ (Eynthesis) جگر سادن ڪيميائي مادن کي ملائي مرڪب ۽ وڏن يونٽن ۾ تبديل ڪندو آهي. مثال طور جگر، رت ۾ ملندڙ اڪثر پروٽين پيدا ڪندو آهي. انهن ۾ اُهي پروٽين به شامل آهن جيڪي بلڊپريشر کان بچاءُ لاءِ ضروري آهن.

●ذخيرو ڪرڻ-جگر جسم جي ضرورت واسطي ڪنڊ، سٽپ ۽ ڪجهه وٽامن به ذخيرو ڪندو آهي. مثال طور اهو رت ۾ موجود ڪنڊ کي گلائيڪوجن (Glycogen) ۾ تبديل ڪري پنهنجي اندر محفوظ ڪري وٺندو آهي.

جڏهن ته جسم کي توانائي جي ضرورت هوندي آهي. جگر ۾ موجود گلائيڪوجن ٻيهر کنڊ ۾ تبديل ٿي رت ۾ شامل ٿي ويندي آهي.

● تبديل ڪرڻ (Tranformation) : جگر جسم ۾ موجود ڪيترن ئي اهم مادن کي اُن صورت ۾ تبديل ڪندو آهي جنهن ۾ هو ٻئي انداز سان استعمال ٿين ٿا. مثال طور جگر، کنڊ، امينوايسڊز، فيٽي ايسڊز وغيره کي انزائمز ذريعي وڏن يونٽن ۾ تبديل ڪري ٿو. انزائمز اُهي پروٽيني مادا آهن جيڪي پاڻ استعمال ٿيڻ کان سواءِ حياتياتي ردعملن جي رفتار وڌائيندا آهن. انزائمز انتهائي معمولي مقدار ۾ استعمال ٿين ٿا.

امينو ايسڊ: سمورن پروٽينن جا بنيادي يونٽ آهن جڏهن ته فيٽي ايسڊ جسم لاءِ ضروري ڪيترن ئي اهم سٽين جو بنيادي يونٽ آهن.

جگر ان کان سواءِ به ڪيترائي ڪم ڪندو آهي. اهو ڪيترن ئي هارمونن کي غير فعال ڪندو آهي. اهو مرداڻي ۽ زناني جنسي هارمونن کي به باقاعدي بڻائيندو آهي. اهو ڪوليسٽرول جي حوالي سان به اهم ڪردار رکي ٿو واضح رهي ته ڪوليسٽرول سٽب وانگر مادو آهي جيڪو رت ۾ اڪثر تشوش ۾ ملي ٿو ڪوليسٽرول خلين واري پت جو اهم جزو آهي. رت ۾ ڪوليسٽرول جي مقدار ۾ واڌ ڪيترن ئي بيمارين جو سبب بڻجي سگهي ٿي

جگر کي جيڪڏهن ڪونقصان پهچي ته اهو ٻيهر پنهنجي اصل صورت اختيار ڪري سگهي ٿو پر هيپاٽائٽس جوگاٿيٽو اهڙين بيمارين ۾ ٿئي ٿو جيڪا جگر کي نقصان پهچائڻ کان علاوه ان کي مڪمل طور تي تباهه به ڪري سگهي ٿي. هيپاٽائٽس کي نوعيت پٽاندڙ ٻن قسمن ۾ ورهائي سگهجي ٿو:

1-شديد قسم جي هيپاٽائٽس: اهو اصطلاح اهڙن مريضن لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي جيڪي ڪجهه عرصو اڳ تندرست ٿي نظر آيا پر ويجهڙائي ۾ ئي هيپاٽائٽس جو شڪار ٿيا هجن. عام طور تي هيپاٽائٽس جو اصطلاح شديد وائرل هيپاٽائٽس (AVH) لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي. ان جو سبب Tropic hepatoوائرس بڻجن ٿا. ان کان سواءِ

## هيپاٽائٽس ۾ خود تشخيصيءَ جو لاڙو

اسان جي معاشري ۾ پنهنجي طور تي نتيجا اخذ ڪرڻ جو لاڙو ملي ٿو. ڪنهن به مرض وانگر رڳو علامتن جي بنياد تي ڪو فيصلو ڪرڻ يا پنهنجي طور تي ٽيسٽ وغيره ڪرائڻ اڪثر صورتن ۾ سخت نقصان جو سبب بڻجي سگهي ٿو. هيپاٽائٽس بنيادي طور تي جسم لاءِ اعليٰ خدمتون انجام ڏيندڙ جگر جي دشمن آهي. جگر جو تحفظ صحت ۽ زندگيءَ جو تحفظ آهي ان کي رڳو اندازن جي بنياد تي خطري ۾ نٿو وجهي سگهجي. هيپاٽائٽس جي تشخيص، ضروري رهنمائي ۽ علاج لاءِ مستند معالج سان لهه وچڙ ۾ اچڻ گهرجي. رڳو ٻين جي تجربن يعني دعوائن ۽ ظاهري طور تي درست لڳندڙ دعوائن تي پنهنجو پاڻ کي خطري ۾ نه وجهڻ گهرجي. پنهنجي طور تي فيصلا ڪرڻ کان پاسو ڪجي.

الڪوحل ۽ ڪجھ دوائون شديد هيپاٽائٽس جو سبب بڻجن ٿيون. ان صورت ۾ بيماري تيزيءَ سان گرفت ڪري ٿي ان جو دورانيو ڇهن مهينن تائين ٿي سگهي ٿو

2-گهڻي يا لڪيل هيپاٽائٽس، ان صورت ۾ جگر جي خرابي پراڻي ۽ تسلسل سان ٿئي ٿي. ڪيترين ئي صورتن ۾ اهڙن مريضن ۾ مرض جون علامتون واضح طور تي سامهون نه اينديون آهن ۽ هو تندرست نظر ايندا آهن، پاڻ کي بهتر ئي محسوس ڪن ٿا. ڪيترين ئي صورتن ۾ ان نوعيت جي خرابي معمول کان هٽي ٽيسٽن ذريعي ئي سامهون اچي ٿي.

هيپاٽائٽس جا ڪيترائي سبب آهن پر انهن ۾ سڀ کان وڌيڪ سبب وائرس آهن وائرس هيپاٽائٽس اي، بي، سي، اي ۽ جيءَ جو سبب بڻجن ٿا. طبي ماهرن جي اڪثريت ان خيال سان سهمت آهي ته جي وائرس، عضوياتي خرابيءَ جو سبب نٿو بڻجي. البته وائرسن جا ٻيا قسم اي، بي سي، ڊي ۽ اي نوي سيڪڙو وائرل هيپاٽائٽس جو سبب بڻجن ٿا جڏهن ته نان اي، نان بي، نان سي، نان اي وائرس، سائيٽو ميگالو وائرس، ايپسٽين بار وائرس، هرپيز سمپليڪس وائرس ۽ پيلو فيور وائرس ٻه سيڪڙو هيپاٽائٽس جو سبب بڻجن ٿا.

جگر جي خرابي يا هيپاٽائٽس جي ٻين سببن ۾ مختلف قسمن جا زهر، زهريلي خوراڪ دوائون، ميٽابولزم جي خرابي، حمل دوران جگر ۾ سٿڻ جمع ٿيڻ ڪڻهن ٻه سبب وگهي جگر کي رت جي فراهميءَ ۾ رڪاوٽ يا کوٽ شامل آهي.

بنيادي طور تي وائرل هيپاٽائٽس ئي انساني معاشري لاءِ سنگين خطرو بڻيل آهي. وائرس ٻن طريقن سان جگر کي نقصان رسائين ٿا (1) سڌو سنئون جگر تي حملو آور ٿي (2) مدافعتي قوت ڪمزور ٿيڻ جي صورت ۾ آهستي آهستي، ڇاڪاڻ جو جسم جو حفاظتي نظام جسم ۾ داخل ٿيندڙ وائرسن جو مڪمل خاتمو ڪرڻ کان قاصر ٿو هجي ۽ بچي ويندڙ وائرس پنهنجي تعداد ۽ قوت ۾ اضافو ڪري گهڻي هيپاٽائٽس جو سبب بڻجن ٿا. ان حوالي سان هيپاٽائٽس بيءَ جو وائرس سڀ کان اڳيرو ۽ عام آهي

## وائرل هيپاٽائٽس جون علامتون

ٿڪاوٽ، بخار، ٿڌ محسوس ٿيڻ، بک ۾ گهٽتائي، اُبڪا، دست، مٽي جو سور، پيٽ جي مٿين حصي ۾ سور ۽ اکين جي اڇاڻ جو هيڊو ٿيڻ. وائرل انفيڪشن جي علامتن ۾ اکين جي رنگ ۾ تبديلي ڪجھ ڏينهن کان وٺي پندرهن ڏينهن ۾ به ٿي سگهي ٿي. ان صورت ۾ ڪجھ ماڻهو چمڙيءَ ۾ خارش محسوس ڪن ٿا. پيشاب جو رنگ بدلجي ويندو آهي.

ڊاڪٽري معائني ۾ جگر اُڀريل محسوس ٿيندو آهي ۽ ان تي هلڪو دٻاءُ به سور جو احساس پيدا ڪندو آهي. ڪجھ صورتن ۾ رنڙي يا ڳلي جي لمف نوڊز وڌيل ٿي سگهن ٿيون. انتهائي گهٽ صورتن ۾ سنڌن جو سور ۽ خارش به ٿي سگهي ٿي. هيپاٽائٽس ٿيڻ تي رنڙيءَ جو متاثر ٿيڻ انهوني ڳالھ ناهي ڇاڪاڻ جو رنڙي دفاعي نظام، بلڊ اسٽوريج ۽ بلڊ سيلن جي واڌ ويجھ سميت ڪيترن ئي اهم ڪمن ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿي جڏهن لمف نوڊز جسم جي مختلف عضون مان نڪرندڙ لمف فلٽر ڪرڻ کان سواءِ انفيڪشن خلاف جنگ ڪندا آهن

## هيپاٽائٽس ڪهڙي ريت وڌي ويجهي ٿي؟

هيپاٽائٽس وائرس جو شڪار ٿيندڙ ماڻهن کي حملي جي شدت ۾ ممڪن آهي ته ڪين بيماريءَ جو عمومي احساس ٿئي پر هو سائيءَ جا شڪار نه هجن. ڪيترن ئي ماڻهن کي ته بيماريءَ جو معمولي احساس به نه هوندو آهي. اهڙن ماڻهن جي بيماريءَ جي تصديق ليبارٽري چڪاس وسيلي ئي ٿي سگهي ٿي جيڪا عام طور تي نه ڪرائي ويندي آهي.

وائرس جي شديد حملي جي صورت ۾ سائي شديد ٿي ويندي آهي. ان صورت ۾ پيشاب جو رنگ آهستي آهستي گهاٽو ٿيڻ لڳندو آهي جڏهن ته ڪاڪوس پِڙو ٿي ويندو آهي ۽ جگر وڌي ويندو آهي. تندرستيءَ جي هڪ عام ۽ پهرين علامت بُک لڳڻ ۽ اُبڙڪن ۽ الٽين جي ڪيفيت ختم ٿيڻ آهي. جيئن جيئن مرض جا اثر گهٽ ٿيندا آهن، پيشاب ۽ ڪاڪوس جو اصل رنگ موٽڻ شروع ٿيندو آهي جڏهن ته جگر به پنهنجي اصل ماپ ۾ موٽي ايندو آهي. شديد وائرل هيپاٽائٽس جي صورت ۾ صحت جي بحالي ٽن کان ڇهن هفتن ۾ ٿي سگهي ٿي

ممڪن آهي ته ڪجهه ماڻهو ان کان پوءِ ڪيترن ئي هفتن تائين شديد خارش محسوس ڪن

اهي حقيقتون پنهنجي جاءِ تي پر هيپاٽائٽس جو شڪار ٿيندڙن جو هڪ وڏو تعداد مختلف پيچيدگين ۾ ڦاسي پوندو آهي. اهڙن مريضن ۾ موت جي شرح به چڱي موچاري ٿئي ٿي

دنيا جي مختلف حصن ۾ هيپاٽائٽس جا مختلف قسم پنهنجي شدت رکن ٿا هيپاٽائٽس بي ۽ سي ان حوالي سان ڏکڻ ايشيا ۾ گهڻو ماروڪن ٿيون پر ڀارت ۽ پاڪستان جهڙن ملڪن ۾ خوراڪ ۽ پاڻيءَ جي گدلاڻ ۽ گڏوگڏ صحت جي حفاظت وارن اصولن کان اڻڄاڻائي سبب هيپاٽائٽس A۽ E به پنهنجو وجود رکن ٿيون. واضح رهي ته هيپاٽائٽسA ۽ E هڪجهڙي انداز سان پکڙجن ٿيون. اهي انساني معاشري لاءِ خطرا به هڪجهڙا ئي رکن ٿيون.

### هيپاٽائٽس جا مريض ۽ رت جو عطيو

هيپاٽائٽس بي ۽ سيءَ جو شڪار ٿيندڙ فرد رت جو عطيو نٿا ڏئي سگهن جڏهن ته هيپاٽائٽس A يا E کان ڇوٽڪارو ملڻ جي ٽن سالن کان پوءِ رت جو عطيو ڏئي سگهجي ٿو. عام طور تي عطيو ڏيندي رت جي هيپاٽائٽس بي ۽ سيءَ کان محفوظ هئڻ جي حوالي سان چڪاس ڪئي ويندي آهي. چڪاس جا نتيجا رت جي محفوظ هئڻ جي تصديق ڪن ته پوءِ رت ڏيڻ ۾ ڪا قباحت ناهي

ضروري آهي ته رت جو عطيو وٺڻ کان اڳ ان جي هيپاٽائٽس کان محفوظ هئڻ جو مڪمل طور تي يقين ڪرڻ گهرجي. ان ڏس ۾ مستند ۽معياري ليبارٽرين جي چڪاس ئي اعتماد جوڳي هوندي آهي. جيڪڏهن اها چڪاس طئي ٿيل طريقن پٽاندڙ نه ڪئي وڃي ته ان جا نتيجا مشڪوڪ ليکيا ويندا

## هيپاٽائٽس اي (A)

اها انسانن تي اثر انداز ٿيندڙ هڪ خطرناڪ بيماري آهي جنهن جو جيوڙو متاثر ٿيل فرد جي ڪاڪوس ۾ ٿئي ٿو. هڪ طرد ڪان ٻئي فرد کي مرض منتقل ٿيڻ جون هيٺيون صورتون ٿي سگهن ٿيون:

● ماءُ متاثر ٿيل ٻار جو ڪاڪوس صاف ڪرڻ کان پوءِ پنهنجا هٿ چڱي ريت نه ڌوئي ۽ گهرجي ڪم ڪار ۾ لڳي وڃي. ان ريت هوءِ پاڻ ۽ گهر جا ٻيا ڀاتي هيپاٽائٽس اي جا شڪار ٿي سگهن ٿا.

● کاڌ خوراڪ جون شيون وڪرو ڪندڙ هيپاٽائٽس اي جو شڪار هجي ۽ هٿن جي صفائي جو خيال نه رکي، خاص طور تي پيشاب، ڪاڪوس ڪرڻ کان پوءِ.

● متاثر ٿيل فرد جو ڪاڪوس ڪنهن به ريت عام استعمال خاص طور تي پيئڻ واري پاڻيءَ کي گدلائي. انهيءَ گدلي پاڻيءَ جو استعمال بيماري پکيڙڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪري سگهي ٿو. ڳوٺاڻي توڙي شهري علائقن ۾ انهيءَ آلودگيءَ لاءِ سازگار فضا ملي ٿي. ڳوٺاڻي علائقن ۾ صحت ۽ صفائي جي اڻهوند، غير محفوظ تلاءُ ۽ کوهه گدلي پاڻيءَ جو مرڪز ٿين ٿا جڏهن ته شهري علائقن ۾ پيئڻ جي پاڻي ۽ گٽرن جو لائنون گڏ وڃڻ هڪ عام ڳالهه آهي.

اهو ئي سبب آهي جو شهرن جي گهٽيل علائقن وانگر ڪيترن ئي ڳوٺاڻي علائقن تي به هيپاٽائٽس اي جو حملو آهي متاثر ٿيلن ۾ ٻارن جو تعداد گهڻو آهي ڇاڪاڻ جو وڏن جي ڀيٽ ۾ هيپاٽائٽس اي ٻارن کي سولائي سان شڪار ڪري. هڪ رپورٽ موجب پاڙيسري ملڪ ڀارت جي ڪيترن ئي علائقن ۾ نون سالن جي ڄمار تائين جا نوي سيڪڙو ٻار ان وائرس جي لپيٽ ۾ ٿا اچن، بهرحال سندن وڏو تعداد ان مرض جو شڪار نٿو ٿئي.

ان وائرس جو نشانو بڻجندڙن مان ائن ڪان چوڏهن سيڪڙو فرد ڀڀريون پيرو تندرست ٿيڻ ڪان پوءِ وائرس جي ٻئي حملي جو امڪان رکن ٿا.

هيپاٽائٽس کي مسافرن جو مرض به سڏيو ويندو آهي ڇاڪاڻ جو متاثر ٿيل علائقن ۾ ويندڙن جو وڏو تعداد ان جو شڪار ٿي پوي ٿو. خاص طور تي اهڙن ملڪن جا مسافر جيڪي انهن علائقن جي ڀيٽ ۾ صحت ۽ صفائي جو بهتر معيار رکن ٿا. ان حوالي سان ايشيا، افريڪا، اوڀر يورپ، وچ اوڀر، وچ ۽ ڏکڻ امريڪا ۽ ميڪسيڪو ۾ اُسرندڙ ملڪن کان ويندڙ انهن ملڪن ۾ پنهنجي ترسڻ جي عرصي جي حوالي سان هيپاٽائٽس اي جا امڪان رکن ٿا. غذائي ۽ آبي آلودگيءَ سبب هيپاٽائٽس اي ڪنهن به علائقي کي پنهنجو هدف بڻائي سگهي ٿي، بهرحال نواحي علائقن، ڳوٺاڻي ماڳن ۽ صحت ۽ صفائي جي ناقص انتظام وارن علائقن ۾ خطرا وڌيڪ ٿين ٿا.

هيپاٽائٽس اي کان بچاءُ لاءِ اميونو گلوبيولن، هيپاٽائٽس اي ويڪسين دستياب آهي جيڪا ٽن کان پنجن مهينن تائين تحفظ فراهم ڪري سگهي ٿي جڏهن ته ويڪسين نسبتاً وڌيڪ عرصو اثرائتو رهي ٿي. ان جي حتمي مدي جو تعين ممڪن ناهي پر ڪجهه طبي ماهر

متاثر ھئڻ جا امڪان رکڻ وارن لاءِ سال ۾ ھڪ ڀيرو ويڪسين جي حق ۾ آھن. اھا ويڪسين ھيپاٽائٽس جي غير فعال وائرس تي ٻڌل ٿئي ٿي جيڪي ھيپاٽائٽس اي تہ پيدا نٿا ڪن پر جسم جي فطري ۽ دفاعي نظام کي متحرڪ ڪري ھيپاٽائٽس اي وائرس خلاف اثرائتيون اينٽي باڊيز ٺاھڻ لاءِ فعال ڪريو ڇڏين.

ان ويڪسين جا ذيلي اثر بہ ٿي سگھن ٿا جھڙوڪ سور، ڳاڙھاڻ، انجيڪشن لڳڻ واري جاءِ تي خارش وغيره. ڪجھ ماڻھن کي بخار، پيٽ جو سور، مٿي جو سور يا الرجي وارا ردعمل ٿي سگھن ٿا. تمام گھٽ صورتن ۾ ان جا شديد اثر سامھون اچن ٿا. ويڪسين ڏيڻ جو فيصلو معالج جي صوابديد آھي پر ويڪسين متاثر ٿيل علائقي ۾ وڃڻ کان گھٽ ۾ گھٽ ٻہ ھفتا اڳ لڳرائڻ گھرجي.

ان کان سواءِ ھيپاٽائٽس اي کان متاثر ٿيندڙن ۾ قدرتي طور تي اينٽي باڊيز پيدا ٿي وينديون آھن جيڪي ڪيس فطري طور تي مرض جو ٻيھر شڪار ٿيڻ کان بچائين ٿيون. انھيءَ نوعيت جو تحفظ مصنوعي تحفظ کان انتھائي بھتر آھي.

## ھيپاٽائٽس اي کان بچاءُ

ھيپاٽائٽس اي کان بچاءُ سولو آھي

- سدائين محفوظ ذريعن کان حاصل ٿيل پاڻي پيئو.
- جڏھن پاڻيءَ جي محفوظ ھئڻ جي پڪ نہ ھجي تہ اٻاريل يا منرل پاڻي پيئو.
- متاثر ٿيل علائقن ۾ وڃڻ جي صورت ۾ وات ڌوئڻ، ڏندن جي صفائي لاءِ صاف پاڻي يا اٻاريل پاڻي استعمال ڪريو.
- اھڙن علائقن ۾ کليل عام کائڻ پيئڻ کان پاسو ڪجي. انھن علائقن ۾ ميوو، مرغي، سبزيون ۽ سلاد وغيره نہ کائو.
- جيڪڏھن اوھين انتھائي جوکم واري گروپ ۾ ٿا اچو تہ معالج جي مشوري سان ويڪسين وٺو.

## ھيپاٽائٽس E جو پکڙجڻ

ھيپاٽائٽس E بہ ھيپاٽائٽس A وانگر ئي پکڙجي ٿي بھرحال اِھا ٻارن جي پيٽ ۾ وڏن تي وڌيڪ اثر انداز ٿئي ٿي ۽ اکثر وبائي صورت اختيار ڪري ٿي. ڀارت جي ڪيترن ئي علائقن ۾ ھيپاٽائٽس E وبائي صورت اختيار ڪري وئي آھي.

اکثر ھيپاٽائٽس A ۽ E۾ فرق ڪرڻ ڏکيو ٿيندو آھي ڇاڪاڻ جو ٻنھي جون علامتون ھڪجھڙيون ٿينديون آھن. ان جي وائرس جي جسم ۾ داخل ٿيڻ کان پوءِ ٻن کان نون ھفتن ۾ علامتون سامھون اينديون آھن. ھيپاٽائٽس E خاص طور تي ڳورھاري عورتن لاءِ ستن کان نون مھينن جي حمل دوران خطرناڪ ثابت ٿئي ٿي ڇاڪاڻ جو اھا ماءُ ٻار ٻنھي جي موت يا فقط ٻار جي موت جو سبب بڻجي سگھي ٿي.

## ھيپاٽائٽس E کان بچاءُ

ھيپاٽائٽس E کان بچاءُ جي ھيستائين ڪا بہ ويڪسين دريافت نہ ٿي آھي، ان کان سواءِ ھڪ ڀيرو بيماريءَ کان صحت ياب ٿيڻ وارا ٻيھر بہ بيمار ٿي سگھن ٿا ڇاڪاڻ جو پھريون ڀيرو جسم ۾ پيدا ٿيندڙ اينٽي باڊيز سڄي ڄمار تحفظ فراھم نہ ڪري سگھنديون آھن.

ھر فرد ذاتي طور تي صحت ۽ صفائي جا بنيادي اصول اختيار ڪري ھيپاٽائٽس Eکان محفوظ رھي سگھي ٿو.

## هيپاٽائٽس بي

هيپاٽائٽس بيءِ جو وائرس شديد يا مزمن انفيڪشن جو سبب بڻجي ٿو.

اهو وائرس بنيادي طور تي متاثر ٿيل فرد جي رت يا رت جي جزن کان ٻئي فرد ۾ منتقل ٿئي ٿو، البته اهو متاثر ٿيل فرد جي ٽُڪ توليدي مادي ۽ عورتاڻي عضون جي پٽڙي مادن ۾ به ٿئي ٿو، ان ڪري انتهائي ويجهي تعلق سبب به اثرانداز ٿي سگهي ٿو. مرداڻي هم جنس پرستي، نقش ۽ نگار، ٽڪو ڏيارڻ ۽ ڏندن جي سرجري به ان جي پکيڙ جا ذريعا آهن. اها متاثر ٿيل ماءُ کان ٻارن کي به منتقل ٿي سگهي ٿي.

### هيپاٽائٽس بيءَ جو جوکم رکندڙ

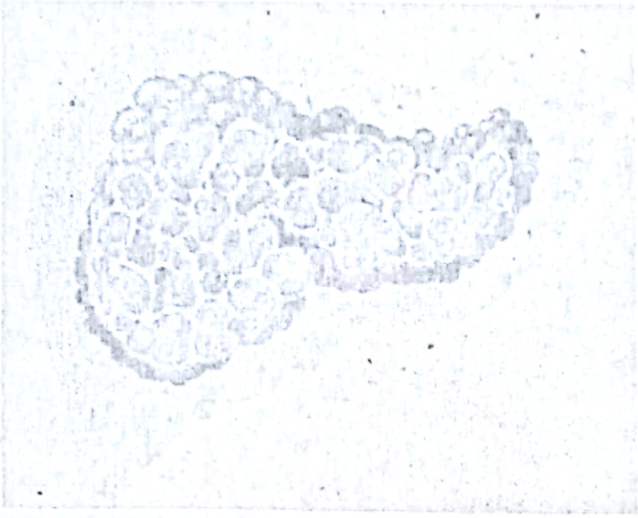
- صحت ڪارڪن، جيڪي آلودي رت ۽ جسماني رطوبتن سان آلودو ٿيڻ جا امڪان رکن ٿا.
- مرد هم جنس پرست
- هيپاٽائٽس بيءَ کان متاثر فرد سان جنسي ناتو رکندڙ
- ڊائليسز ڪرائيندڙ گڙدن جا مريض
- متاثر ٿيل فرد کان ڪو عضوو عطيو وٺندڙ
- گڏيل سرنج سان نشو ڪندڙ

### هيپاٽائٽس بيءَ کان بچاءُ

هيپاٽائٽس بيءِ کان بچاءُ جون ٻه صورتون آهن:

1-جسم ۾ قدرتي يا مصنوعي طريقي سان انفيڪشن خلاف تحفظ فراهم ڪندڙ اينٽي باڊيز پيدا ٿيڻ سان.

جگر جو سُسڻ



قدرتي طور تي اينٽي باڊيز جسم ۾ وائرس داخل ٿيڻ کان پوءِ پيدا ٿينديون آهن جڏهن ته اهوئي ڪم ويڪسين کان مصنوعي طور تي ورتو ويندو آهي.

2-اوڙر تي ملندڙ تحفظ-مثال طور نئين ڄاول ٻار کي ماءُ کان اينٽي باڊيز ملن يا ٻار ماءُ جي پهرين ٿڃ (Colostrum) مان اينٽي باڊيز حاصل ڪري يا اينٽي باڊيز تي ٻڌل ويڪسين جسم ۾ داخل ڪئي وڃي.

ان مقصد لاءِ مصنوعي طور تي Yeast Cellsمان ويڪسين تيار ڪئي ويندي آهي. ٻئي قسم جي ويڪسين هيپاٽائٽس جي وائرس واري فرد جي رت جي پلازما مان ناهي ويندي آهي. ٻنهي قسمن جي ويڪسين هڪ جيتري اثرائتي ۽ محفوظ ليکي ويندي آهي.

هيپاٽائٽس بيءَ جي شدت سبب هر نئون ڄاول ٻار ۽ انتهائي جوکم واري گروپ ۾ شامل فرد لاءِ ويڪسين رٿي ويندي آهي.

پار کي، جمڻ کان پوءِ هڪ مهيني جي، جمار ۾ ۽ ڇهين مهيني هيپاٽائٽس بيءِ کان بچاءُ جي انجيڪشن هڻي ويندي آهي، جڏهن ته پنجن سالن جي جمار ۾ بوسٽر ڊوز تجويز ڪيو ويو آهي.

هيپاٽائٽس بيءَ کان متاثر ٿيل فرد لاءِ به علامتون سامهون اچڻ کان پوءِ ستن ڏينهن ۾ هيپاٽائٽس بي اميونوگلوبيولن انجيڪشن لڳرائڻ گهرجي. ان سان گڏوگڏ هيپاٽائٽس بي ويڪسين به ڏيڻ گهرجي ۽ بي جاءِ بدلائي.

## هيپاٽائٽس بيءِ جا اثر

هيپاٽائٽس بيءِ جو شڪار ٿيڻ کان پوءِ چار صورتون سامهون اچي سگهن ٿيون:

1-**وچولي شدت جي بيماري:** هيپاٽائٽس بي وائرس کان متاثر ٿيندڙ ٻه ڀاڱي ٽن فردن ۾ وچئين شدت جي بيماري سامهون اچي ٿي. اهڙن ماڻهن ۾ وائرس خلاف سخت مدافعتي قوت بيماريءَ جو مڪمل طور تي خاتمو ڪري ڇڏيندي آهي. اهڙا مريض بيهر ان وائرس کان متاثر ٿيڻ جو امڪان نٿا رکن ڇاڪاڻ جو جسم ۾ پيدا ٿيندڙ اينٽي باڊيز سڄي جمار تحفظ فراهم ڪري سگهن ٿيون.

2-**شديد هيپاٽائٽس:** وائرس بيءَ جو شڪار ٿيندڙ پنجويهه سيڪڙو ماڻهن ۾ شديد علامتون سامهون اينديون آهن. اهي علامتون وائرس جي جسم ۾ داخل ٿيڻ کان پوءِ هڪ کان ڇهن مهينن ۾ ظاهر ٿين ٿيون. ساٺي، جسم تي ڳاڙهاڻ يا اُبار، سنڌن ۾ سور، ڳرڙن ۽ رت جي رڳن ۾ سوڄ، هڏين جي بون ميروجي پيداوار ۾ گهٽتائي سبب رت جي شديد کوٽ، هيپاٽائٽس بيءَ جي اثرن ۾ شامل آهن. ساٺي کان سواءِ ٻيون علامتون نسبتاً گهٽ هڪجهڙيون آهن. شديد هيپاٽائٽس جا شڪار گهڻا فرد هڪ کان ڇهن مهينن ۾ مڪمل طور تي تندرست ٿي ويندا آهن پر هڪ کان پنج سيڪڙو مريضن ۾ جگر جي مڪمل خرابي وڌي ويڃي سگهي ٿي. اهڙن فردن ۾ مرڻ جو انتهائي جوکم رهي ٿو.

3-**هيپاٽائٽس بي وائرس رکندڙ:** هڪ رپورٽ موجب متاثر ٿيل فردن ۾ تقريباً ڏهه سيڪڙو وائرس کان مڪمل طور تي نجات حاصل نه ڪري سگهندا آهن. بالغن جي ڀيٽ ۾ اهڙن ٻارن جو تعداد وڌيڪ هوندو آهي. اهڙن فردن ۾ نوي سيڪڙو جي رت ۾ وائرس ته موجود هوندو آهي پر پنهنجي موجودگيءَ جا اثر ظاهر نه ڪندو آهي. ان قسم جا ماڻهوAsymptomatic وائرس رکندڙ سڏبا آهن.هو جيتوڻيڪ ٻين تائين انفيڪشن منتقل ڪرڻ جا گهٽ امڪان رکن ٿا پر کين ڀرپور احتياط ڪرڻ گهرجي. اهڙا ماڻهو رت جو عطيو به نٿا ڏئي سگهن. مناسب اهوئي آهي ته سنڌن ويجهي فردن کي ويڪسين جو تحفظ حاصل هجي.

اهڙن فردن مان ڏهه سيڪڙو ۾ ان وائرس جي تيزرفتار واڌ ويجهه ٿيندي آهي ۽ هو ڳجهي هيپاٽائٽس بيءَ جو شڪار ٿي پوندا آهن جنهن جي ڪري هو جگر جي خرابي يا جگر جي ڪئنسر جو شڪار ٿي سگهن ٿا. جگر جي ان خرابيءَ کي طبي طور تيCirrhosis چيو ويندو آهي، جنهن جو مطلب جگر جو مستقل طور تي گهائل ٿيڻ ۽ ان جي ساخت جو خراب ٿيڻ آهي. ان صورت ۾ جگر جا خليا ختم ٿي ويندا آهن ۽ ٺهندڙ نئون مادو جگر جي پنهنجي رت وارڻ ڊوري کي متاثر ڪري ڇڏيندو آهي. جگر جي ساخت ۾ اها تبديلي ان جي عمل کي متاثر ڪري ٿي.

ڪجهي هيپاٽائٽس نوي ڪان پنجانوي سيڪڙو متاثر ٿيل ننڍن ٻارن ۽ ٽيهه سيڪڙو وڏن ٻارن ۾ وڌي ويجهي ٿي جڏهن ته هڪ ڪان ڏهه سيڪڙو بالغ انجا واضح امڪان رکن ٿا. ڪمزور مدافعتي قوت رکندڙ بالغ، هيپاٽائٽس وائرس جي زد ۾ اچڻ ڪان پوءِ جگر جي شديد خرابيءَ ڪان پوءِ بلڊ ڪئنسر، گرڏن ڪان سواءِ ٻين خرابين جا امڪان به رکن ٿا.

4-جگر جي ڪئنسر، هيپاٽائٽس بيءَ جو تسلسل جگر جي ڪئنسر جو سبب بڻجي سگهي ٿو. ننڍڙن يا ٻالڪپڻ ۾ ان عارضي جو شڪار ٿيندڙ، وڏي ڄمار ۾ جگر جي ڪئنسر جو غير معمولي امڪان رکن ٿا. سگريٽ ڇڪڻ ۽ الڪوحل جو استعمال جوکم کي ڪيترائي ڀيرا وڌايو ڇڏي.

## هيپاٽائٽس ڊي

هيپاٽائٽس ڊي انهن ماڻهن کي ٿي ٿيندي آهي جن کي اڳ ۾ ڪڏهن هيپاٽائٽس بي ٿي هجي ڇاڪاڻ جو ان جا وائرس پنهنجي بقا ۽ خرابيءَ جا سبب پيدا ڪرڻ واسطي هيپاٽائٽس بيءَ جا محتاج ٿين ٿا رت ۾ هيپاٽائٽس ڊي وائرس خلاف ٿيندڙ اينٽي باڊيز جي موجودگي پرکڻ جي ٽيسٽ وسيلي تصديق ٿي سگهي ٿي. شديد نوعيت جي هيپاٽائٽس ۽ جگر جي سخت خرابي هيپاٽائٽس بي ۽ ڊيءَ جي گاڏڙ جو نتيجو ٿي ٿي اها صورت هيپاٽائٽس بيءَ جي اڪيلي ڪان ڪيئي ڀيرا وڌيڪ شديد ٿئي ٿي هيپاٽائٽس ڊيءَ ڪان بچاءَ جي ڪابه ويڪسين ناهي بهرحال هيپاٽائٽس بيءَ ڪان تحفظ رکندڙ هيپاٽائٽس ڊيءَ ڪان به محفوظ رهن ٿا

## هيپاٽائٽس سي

هيپاٽائٽس سي به هيپاٽائٽس بيءَ وانگر آلودي سئي، متاثر ٿيل رت جي جزن جي منتقليءَ سان منتقل ٿئي ٿي اها ذاتي يا جنسي لاڳاپن يا متاثر ٿيل ماءُ ڪان ٻار کي ورثي ۾ منتقل ٿئي ٿي.

هيپاٽائٽس سيءَ ڪان متاثر ٿيندڙ پنجاهه ڪان پنجهتر سيڪڙو ماڻهن ۾ اها بيماري شديد ڪجهي ٿي سگهي ٿي اها پندرهن ڪان ويهن سالن ۾ جگر جي مڪمل خرابيءَ جو سبب بڻجي ويندي آهي. هيپاٽائٽس بيءَ وانگر ڪيترائي فرد ظاهري علامتن ڪان سواءِ هيپاٽائٽس سيءَ جي وائرس جا حامل ٿي سگهن ٿا. شديد ۽ لاڳيتو صورت ۾ هيپاٽائٽس سي ڏهن ڪان ويهن سالن ۾ جگر جي ڪئنسر جو سبب بڻجي وڃي ٿي. جسم ۾ هيپاٽائٽس سيءَ جو وائرس داخل ٿيڻ جي هڪ ڪان ڇهن مهينن اندر ان وائرس جو اينٽي باڊيز پيدا ٿئي ٿو.

## هيپاٽائٽس سيءَ ڪان متاثر فردن لاءِ هدايتون

- هو رت، ٽشو يا عضون جو عطيو نه ڏين.
- بليڊ، ڏندڻ ۽ اهڙين شين جي گڏيل استعمال ڪان پاسو ڪن جيڪي رت مان آلوديون ٿي سگهن ٿيون.
- نشي واريون شيون خاص طور تي الڪوحل استعمال نه ڪن ته جيئن جگر وڌيڪ نقصان ڪان محفوظ رهي.
- هيپاٽائٽس اي ۽ بيءَ جي ويڪسين هڻائين ته جيئن ٻين قسمن جي هيپاٽائٽس ڪان محفوظ رهن ٻين قسمن جي وائرسن جي موجودگي جگر کي پهچندڙ نقصان ۽ ان جي رفتار ۾ اضافو ڪري سگهي ٿي.
- پنهنجي معالج جي هدائت پٽاندڙ ليبارٽري ٽيسٽ باقاعدگي سان ڪرائين
- معالج جي مشوري ڪان سواءِ ڪابه دوا نه واپرائين ڇاڪاڻ جو ڪيترين ئي دوائون نقصان رسيل جگر کي وڌيڪ سخت نقصان رسائي سگهن ٿيون

### هيپاٽائٽس لاءِ تجويز ڪيل علاج

هيپاٽائٽس کان متاثر ٿيل فردن کي هيٺين ڳالهين تي عمل ڪرڻ گهرجي؛

○ آرام.... انتهائي شديد وائرل هيپاٽائٽس ۾ آرام انتهائي اهم آهي. ان ڏس ۾ تاڪيد نه اهائي ڪئي ٿي وڃي ته انتهائي ضرورت کان سواءِ بستري تان نه اٿجي. بهرحال جيئن جيئن طبعيت ۾ بهتري اچي اهڙي ريت چرپر ڪجي. عام طور تي معالج Bilirubin جي سطح 1.5ملي گرام في هڪ سئو ملي ليٽر واري حد تي اچڻ کان پوءِ آهستي آهستي معمول موجب زندگي گذارڻ جو مشورو ڏيندا آهن. ان ڳالهه جو خيال رهي ته تندرستيءَ جو زمانو ۽ آهستي آهستي نارمل زندگي گذارڻ جو عرصو "بستري تي آرام"واري عرصي کان هيٺو هجي.

○ خوراڪ...عام طور تي ماڻهو هيپاٽائٽس جو شڪار ٿيڻ کان پوءِ گهٽ سٿپ ۽ وڌيڪ پروٽين واري خوراڪ کائڻ تي زور ڏيندا آهن پر عام ۽ سادي خوراڪ جي ڀيٽ ۾ ان احتياط جو ڪو تصديق ٿيل فائدو سامهون نه آيو آهي مريض هوڏيرو پنهنجو پاڻ تي خوراڪي پابنديون نه مڙهي

○ الڪوحل کان پرهيز..هيپاٽائٽس جي مريضن لاءِ الڪوحل خاص طور تي نقصانڪار آهي. مناسب اهو ٿيندو ته موقعي جو فائدو وٺي الڪوحل جي عادت مان جان ڇڏائجي يا گهٽ ۾ گهٽ بيماريءَ دوران الڪوحل نه واپرائجي.

○ پنهنجي طور تي دوائن جي استعمال کان پاسو ڪرڻ....هيپاٽائٽس جي علاج جون دوائون دستياب ناهن پر ان جي يقيني علاج ۽ ان جون دوائون ايجاد ڪرڻ جي دعويدارن جي به کوٽ ناهي. اهڙيون دوائون استعمال ڪرڻ کان پاسو ڪرڻ ضروري آهي. علاج فقط مستند معالج کان ئي ڪرائجي ۽ سندس هدايتن تي سختيءَ سان عمل ڪجي ■

### تيمادار چا ڪن

هيپاٽائٽس هڪ خطرناڪ ۽ وچڙندڙ مرض آهي جيڪو تندرست انسانن لاءِ پيانڪ خطرا رکي ٿو پر جيڪڏهن گهر جو ڪو فرد ان جو نشانو بڻجي پوي ته ان جي سار سنڀال ۽ تيمارداري گهرڀاتين جي ذميواري بڻجي ٿي. ان صورت ۾ هيٺين ڳالهين تي ڌيان ڏنو وڃي؛

- مريض کي مڪمل طور تي آرام ڪرائجي، ڪيس رڳو مرض لڳڻ جي ڊپ سبب الڳ ٿلڳ نه ڪجي.
- مريض جي ويجهو رهندڙن لاءِ ضروري آهي ته هو صفائي جو خاص خيال رکن مريض ۽ سندس استعمال جي شين کي ڇهڻ کان پوءِ پنهنجا هٿ چڱي ريت ڌوئن.
- مريض جي استعمال واريون شيون نه ته ٻين ماڻهن جي سامان سان گڏائين نه ئي اهي ڪو ٻيو استعمال ڪري
- مريض جا ڪپڙا ٻه ڌار ڪيا وڃن ۽ اهي چڱي ريت ڌوئي خشڪ ڪيا وڃن
- ان دوران مريض جنسي لاڳاپن کان پاسو ڪري

Hepatitis

جگر جا مرض

# هيپاٽائٽس اي (A)

## پاڻيءَ جي آلودگيءَ مان پکڙجندڙ مرض

ڪاظم رضوي

جگر جي مرضن ۾ هيپاٽائٽسA گندگيءَ مان پکڙجندڙ بيماري آهي جيڪا وبائي صورت اختيار ڪري سگهي ٿي. ماحول کي صاف سٿرو رکي، گندگي خاص طور تي ڪاڪوس صحيح طريقي سان نڪاڻي لڳائڻ جي انتظام سان ان مرض جي پکڙجڻ جا امڪان گهٽجي وڃن ٿا. اهو مرض ڪنهن به فرد کي ٿي سگهي ٿو. ان ۾ ڄمار جي ڪا قيد ناهي. اهڙن معاشرن ۾ جتي صحت ۽ صفائي جي صورتحال خراب هجي، هيپاٽائٽس A پکڙجڻ جا امڪان وڌيڪ ٿين ٿا. هيپاٽائٽس A هر فرد کي ٿي سگهي ٿي پر اهو مرض ڪنهن به شخص کي فقط هڪ پيرو ٿيندو آهي. ٻيو پيرو هو ان جي انفيڪشن جو شڪار نٿو ٿي سگهي. ٻارن جي پيٽ ۾ اهو مرض گهڻو ڪري وڏن کي پنهنجو نشانو بڻائيندو آهي. ان جون علامتون ڇهن ڪان نون مهينن تائين رهي سگهن ٿيون.

### هيپاٽائٽس A جون علامتون

- سائي
- دست
- ٿڪاوٽ
- بخار
- پيٽ ۾ سور
- بک نہ لڳڻ
- اُبڪا

بدقسمتيءَ سان اسان وٽ اهو تاثر ملي ٿو تہ جديد طب (ايلو پيٿڪ علاج وارو طريقو) ۾ سائي جو ڪو علاج ناهي، حالانڪ اهو تاثر انتهائي غلط آهي. سائنس جي ترقيءَ اسان کي جگر جون بيماريون سمجهڻ ۾ تمام گهڻي مدد ڏني آهي ۽ ڪجهہ بيمارين کي ڪافي حد تائين علاج جوڳو بڻائي ڇڏيو اٿس.

.................... پروفيسر سبط الحسن سيد

CS CamScanner

## پکڙجڻ جو طريقو

هيپاٽائٽس A جو وائرس، مريض جي ڪاڪوس ۾ ٿئي ٿو. ڪاڪوس مان اهو وائرس ڪنهن ريت ڪاڌي پيتي جي شين ۾ منتقل ٿي وڃي ته اهي شيون استعمال ڪندڙ هيپاٽائٽسA جو شڪار ٿي سگهي ٿو. صفائي جي اٿهوند، پاڻيءَ جي فراهمي ۽ نيڪاسيءَ ۾ خرابي ان جا امڪان اجائين وڌايو ڇڏي. آلودي پاڻيءَ سان اهو مرض وبائي صورت اختيار ڪري سگهي ٿو. گندن نالن مان گذرندڙ پاڻيءَ جون لائنون ان مرض جي پکڙجڻ جو سبب ٿيون بڻجن. اها صورتحال ڪراچي جهڙي شهر ۾ به آهي.

جيڪڏهن ڪو شخص هيپاٽائٽس Aجو شڪار ٿي پوي ته سندس گهر ڀاتي به ان وائرس جو شڪار ٿي سگهن ٿا. اهو مرض جنسي لاڳاپن سان به لڳي سگهي ٿو. اهڙن مسافرن کي ان جو وڌيڪ جوکم هوندو آهي. جيڪي هيپاٽائٽس A جي شدت وارن علائقن مان گذرن ٿا يا اُتي ترسيا هجن.

## هيپاٽائٽس A کان بچاءُ

هيپاٽائٽس A کان بچاءُ جو بهترين طريقو احتياط آهي. صاف سٿري ماحول ۾ رهڻ ان کان تحفظ جي ضمانت آهي. هر انسان ذاتي طور تي به صفائي جو خيال رکي. ڪاڪوس پيشاب ڪرڻ کان پوءِ چڱي ريت هٿ ڌوئڻ، آلودگيءَ جو امڪان رکڻ واري ڪنهن به ڪم کان هڪدم پوءِ هٿ ڌوئڻ، ڪاڌي پچائڻ ۽ کائڻ کان اڳ چڱي ريت هٿ ڌوئڻ به حفاظتي قدم آهن.

وبائي صورت ۾ مرض ۾ مبتلا ٿيڻ کان اڳ يا مرض لڳڻ جي ٻن هفتن کان پوءِ ان کي ويڪسين تحفظ فراهم ڪري ٿي. هيپاٽائٽس اي کان بچاءُ لاءِ هيٺين ماڻهن لاءِ ويڪسين ضروري آهي:

- هيپاٽائٽس اي جي شڪار علائقن ڏانهن ويندڙ
- وبائي صورتحال جي شڪار علائقن جا رهواسي
- جگر جي ڪجهين خرابين جا شڪار فرد
- هم جنس پرست
- رت جمڻ جي بيماريءَ جا شڪار فرد
- ٻن سالن جي ڄمار کان وڏا ٻار، جيڪي وبائي علائقن ۾ رهندا هجن. ■

هڪ جائزي موجب ڪراچيءَ ۾ موجود 80 سيڪڙو بلڊ بينڪون هيپاٽائٽس بي، 42 سيڪڙو ايچ آءِ وي ۽ 17 سيڪڙو هيپاٽائٽس سيءَ جي اسڪريننگ جون سهولتون رکن ٿيون ۾ گهٽي ڀاڳي بلڊ بينڪون انهن سهولتن جو انتهائي گهٽ استعمال ٿيون ڪن. اُهو به انتهاي جوکم ڀرين گروپن جي صورت ۾ اها ڳالهه خاص طور تي ڌيان جوڳي آهي ته سٺ سيڪڙو رت خانگي بلڊ بينڪون فراهم ڪن ٿيون جن تي ڪا نگراني يا چڪاس ناهي. پيشيور رت وڪرو ڪندڙ ۽ نشائي انهن بلڊ بينڪن کي رت جي فراهميءَ جو وڏو ذريعو آهن.

ڊاڪٽر وڪيل بلوچ..........................

Hepatitis

جگر جا مرض

# هيپاٽائٽس بي

## حقيقتون ۽ بنيادي ڄاڻ

| | |
|---|---|
| علامتون ۽ اثر | ڪيترا ماڻهو جن کي اِنفيڪشن هوندو آهي، انهن ۾ ڪا به علامت ظاهر نه ٿيندي آهي<br>● ساڻائي ● ٿڪاوٽ ۽ ڪمزوري ● پيٽ جو سور<br>● بک ۾ گهٽتائي ● الٽيون ۽ اُلٽيون ● سنڌن جو سور |
| سبب | هيپاٽائٽس بي وائرس (HBV) |
| ويڪسينيشن کان سواءِ ڊگهي عرصي وارا اثر | ☐ گهڻو انفيڪشن ٿيندو آهي، جنهن جي ڪري<br>● 90سيڪڙو نوان ڄمندڙ ٻار جمڻ مهل متاثر هوندا آهن<br>● 30سيڪڙو ٻار هڪ کان پنجن سالن جي ڄمار ۾ متاثر ٿيندا آهن<br>● 60سيڪڙو ٻار پنجن سالن جي ڄمار کان پوءِ متاثر ٿيندا آهن<br>☐ جگر جي گهڻي خرابيءَ سبب<br>پندرهن کان پنجويهه سيڪڙو ماڻهو اجل جو شڪار ٿيندا آهن |
| وائرس جي منتقلي | ☐ وائرس جي منتقلي ان وقت ٿي ٿي جڏهن ڪنهن متاثر ٿيل فرد جو رت يا جسماني رطوبت ڪنهن اهڙي فرد جي جسم ۾ داخل ٿي جيڪو "محفوظ" نه هجي.<br>● ايچ آءِ وي متاثر ٿيل فرد سان ڪنڊوم کان سواءِ جنسي لاڳاپن سان پکڙجي ٿي (ايچ آءِ وي انفيڪشن کان بچاءُ لاءِ ليٽيڪس ڪنڊوم جو اثر اثرائتو آهي پر ان جو درست استعمال ان نوعيت جي مرض جي منتقليءَ ۾ گهٽتائي آڻي سگهي ٿو) اهو سرنج جي گڏيل استعمال (نشي لاءِ يا انجيڪشن هڻڻ لاءِ يا ڪم جي نوعيت جي حوالي سان چهنب دار يا سُئي جهڙي اوزار جو استعمال) يا متاثر ٿيل ماءُ کان سندس ٻار ۾ منتقل ٿئي ٿو.<br>☐ اهڙا ماڻهو جيڪي ايچ بي وي انفيڪشن جو خطرو رکن ٿا. سي هيپاٽائٽس يا ايچ آءِ ويءَ جو خطرو به رکن ٿا |

<table>
<tr><td>خطري ۾ شامل ماڻهو</td><td>● اهڙا ماڻهو جيڪي هڪ کان وڌيڪ جنسي شريڪ رکندا هجن. ڪنهن جنسي مرض ۾ مبتلا هجن.<br>● هم جنس پرست مرد<br>● شديد متاثر ٿيل فردن سان عمومي ناتا يا موجودگي رکندڙ گهر جا ڀاتي<br>● متاثر ٿيل فردن سان جنسي لاڳاپا</td><td>● متاثر ٿيل ماءُ مان جمندڙ ٻار<br>● ايچ بي ويءَ جي شدت رکندڙ علائقن مان لڏپلاڻ ڪندڙن جا ڪير ٻيڪ ۽ وڏا ٻار<br>● صحت ۽ پبلڪ سيفٽيءَ وارن شعبن سان تعلق رکندڙ فرد<br>● هيمو ڊائيليسز جا مريض</td></tr>
<tr><td>بچاءُ/روڪ</td><td colspan="2">● هيپاٽائٽس بي ويڪسين بهترين تحفظ فراهم ڪري ٿي.<br>● هڪ کان وڌيڪ فردن سان جنسي لاڳاپا رکڻ وارا ڪنڊوم استعمال ڪري ان جي امڪانن کان محفوظ رهي سگهن ٿا. ايچ بي وي انفيڪشن کان بچاءُ ۾ ليٽيڪس ڪنڊوم جو اثرائتو هئڻ اڻڄاتل آهي پر انهن جو درست استعمال مرض جي منتقليءَ ۾ گهٽتائي آڻي سگهي ٿو.<br>● ڳورهاري ٿيڻ جي صورت ۾ ڳورهاريءَ جو هيپاٽائٽس بيءَ جو ٽيسٽ ٿيڻ گهرجي. متاثر ٿيل ماءُ جي جمندڙ ٻار کي هيپاٽائٽس بي اميون گلوبيولن (HBIG) ۽ ويڪسين ڄمڻ جي ٻارهن ڪلاڪن اندر ڏني وڃي.<br>● رڳن ذريعي نشو ڪندڙ، انهيءَ طريقي سان نشو ڪرڻ بند ڪن ۽ پنهنجو علاج ڪرائين. جيڪڏهن اهو نہ ڪري سگهن تہ سئي، سرنج ۽ پاڻي وغيره جو گڏيل استعمال ڇڏي ڏين ۽ هيپاٽائٽس اي ۽ بي جي ويڪسين لڳرائين.<br>● هڪٻئي جون اهڙيون شيون استعمال نہ ڪن جن تي رت لڳڻ جو امڪان هجي (بليڊ، ريزر، ڏندڻ وغيره)<br>● جيڪڏهن پنهنجي جسم تي نقش ونگار ڪرائڻ چاهيو ٿا تہ ان جي خطرن تي غور ڪريو. جيڪڏهن نقاشي ڪرڻ وارن اوزارن کي معياري طور تي جيوڙن کان محفوظ نہ ڪيو ويو هجي تہ ان صورت ۾ هيپاٽائٽس بيءَ جو شڪار ٿي سگهو ٿا.<br>● جيڪڏهن هيپاٽائٽس بيءَ جا شڪار ٿي چڪا آهيو تہ ڪنهن ٻئي کي رت، عضوي يا ٽشو جو عطيو نہ ڏيو.<br>● جيڪڏهن صحت يا پبلڪ سيفٽيءَ واري شعبي سان لاڳاپيل آهيو تہ هيپاٽائٽس بي ويڪسين هڻايو ۽ سدائين سُئي جهڙين شين ۽ تيز ڌهنب وارا اوزار استعمال ڪندي احتياط کان ڪم وٺو.</td></tr>
</table>

| | |
|---|---|
| ويڪسين بابت مشورا | ● هيپاٽائٽس بي ويڪسين 1982ع کان دستياب آهي<br>● 18سالن تائين جي ڄمار وارن فردن لاءِ معمول موجب ويڪسينيشن<br>● جوکم جي شڪار هر ڄمار وارن فردن لاءِ ويڪسينيشن |
| علاج ۽ طبي اهتمام | ● ايچ بي وي ۾ ڪان متاثر فردن جي جگر وارن مرضن جو تعين ڪرڻ گهرجي<br>● Alpha in terferon ۽ Lamivudine اهڙيون ٻه دوائون آهن جيڪي گهڻي هيپاٽائٽس بي ۾ جي مريضن لاءِ استعمال ڪري سگهجن ٿيون<br>● اهي دوائون 40 سيڪڙو مريضن لاءِ اثرائتيون آهن<br>● شراب نوشي يا الڪوحل مليل شين جو استعمال جگر جي بيماري ۾ جي شدت وڌائي سگهي ٿي |
| ان مرض کي روڪڻ وارين ڪوشش جا امريڪا ۾ حاصل ٿيل نتيجا ۽ انگ اکر | ● 1980ع واري ڏهاڪي ۾ سراسري ساڍا چار لک نوان متاثر ٿيلن جي پيٽ ۾ اهو تعداد 1999ع ۾ تقريبا اسي هزار تي وير<br>● بيماري ۾ جي سڀ کان وڌي شرح 20 کان 49 سالن جي ڄمار وارن ۾ ملي آهي<br>● هيپاٽائٽس ويڪسين سبب ٻارن ۽ بالغن ۾ ان جي شرح سڀ کان گهٽ آهي<br>● تقريبا ساڍا ٻارهن لک متاثر امريڪين مان 20 کان 30سيڪڙو پنهنجي ننڍپڻ ۾ ئي ان وائرس جو شڪار ٿيو |

ورتل: HEP- CDC نيشنل سينٽر فار انفيڪشنز ڊيزيز (امريڪا)

### ميڊيڪل ڪاليج جو قيام

هالوڪي حڪومت سکر ۾ هڪ ميڊيڪل ڪاليج ۽ جديد اسپتال قائم ڪرڻ جو فيصلو ڪيو آهي. اهو ڪاليج عارضي طور تي سکر هيلٿ اينڊ ٽيڪنيشن اسڪول ۾ قائم ڪيو پيو وڃي. ٻن سالن جي عرصي ۾ سکر ميڊيڪل ڪاليج جي عمارت مڪمل ٿيندي ۽ ان کان پوءِ ڪاليج پنهنجي عمارت ۾ منتقل ٿيندي. ميڊيڪل ڪاليج جي شاگردن لاءِ هڪ جديد اسپتال به قائم ڪئي پئي وڃي.

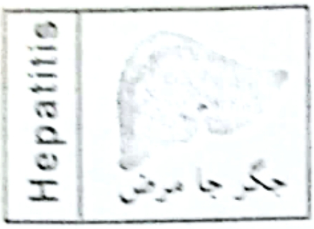
Hepatitis

جگر جا مرض

# سائي ۽ هيپاٽائٽس

سائي ۽ هيپاٽائٽس ٻئي خرابيون جگر سان تعلق ٿيون رکن پر سائي هيپاٽائٽس کان مختلف مرض آهي. سائي پنهنجي ليکي هڪ مرض نه آهي پر اها هيپاٽائٽس جي هڪ علامت آهي. سائي جو سبب، هيپاٽائٽس کان علاوه ٻيو ڪجهه به ٿي سگهي ٿو. بهرحال سائي کي نظر انداز نٿو ڪري سگهجي. اهو مرض به ڌيان نه ڏيڻ ۽ لاپرواهيءَ سان سنگين صورت اختيار ڪري سگهي ٿو. هيپاٽائٽس جگر تي اثرانداز ٿي ان جي وجود لاءِ خطرو بڻجندڙ مرض آهي. خاص طور تي هيپاٽائٽس بي ۽ سي پنهنجي نوعيت، پکڙجڻ جي ذريعن ۽ وائرسن جي سخت جاني ۽ موتماريءَ سبب سڄي دنيا ۾ لڳ ڪانداريندڙ ۽ انتهائي خطرو ليکيون ويون آهن. هيپاٽائٽس بيءَ جي پيٽ ۾ هيپاٽائٽس سيءَ جي دريافت لڳ ڀڳ ٻارهن سال اڳ ٿي آهي ان ڪري ان جي خلاف ڪا اثرائتي دوا في الحال موجود ناهي. هيپاٽائٽس جا اهي ٻئي قسم وائرس جي منتقليءَ جا هڪجهڙا انداز رکن ٿا. أسريل ملڪن ۾ به رت ذريعي وائرس جي منتقليءَ جا امڪان رهن ٿا جڏهن ته أسرندڙ ۽ پوئتي پيل ملڪن ۾ صورتحال ويترني خراب آهي. أسريل ملڪن ۾ احتياطي تدبيرن ذريعي ان جي شدت تي ڪنٽرول ڪيو ويو آهي. پر وسيلن کان محروم ٻين خطن وانگر ڏکڻ ايشيا ۾ به هيپاٽائٽس اي، بي ۽ سيءَ جي مريضن، وائرس رکندڙن، مرض جا امڪان رکندڙن ۽ مرض جي شدت جو شڪار ٿي مرندڙن جو تعداد هر گزرندڙ ڏينهن سان وڌي رهيو آهي. ماهرن جو چوڻ آهي ته وچڙندڙ مرض وگهي ٿيندڙ موتن ۾ هيپاٽائٽس بي ۽ سيءَ وگهي مرندڙن جو تعداد غير معمولي حد تائين وڌيڪ آهي ۽ امڪان اهو آهي ته جيڪڏهن ان جي روڪٿام جا ڪي جوڳا اُپاءُ نه ورتا ويا ته ايندڙ سالن ۾ ان تعداد ۾ تمام گهڻو اضافو ٿي ويندو. ان وبا جو نشانو خاص طور تي اُهي علائقا بڻبا جتي آباديون ڳتيل، بي ربط ۽ صحت ۽ صفائي کان محروم آهن. اڻجاڻائي، بنيادي سهولتن کان محرومي ۽ انسدادي مهمن کان گريزجا اهڙن علائقن ۾ ڀيانڪ اثر پوندا. ■

خطرناڪ ڳالهه اها آهي ته اڪثر ماڻهو هيپاٽائٽس وائرس جي پنهنجي جسم ۾ موجودگيءَ کان اڻڄاڻ ٿا رهن جڏهن ته ان دوران هو تندرست ماڻهن ۾ وائرس جي منتقليءَ جو ذريعو بڻيل ٿا رهن. هيپاٽائٽس بيءَ جي سڄي دنيا ۾ پکڙجڻ جو بنيادي سبب پڻ اهوئي آهي ..............................




# هيپاٽائٽس سي

## احتياط ئي بچاءُ آهي

نصرت خان

جگر جي سوڄ (هيپاٽائٽس) هڪ آڳاٽي بيماري آهي.1989 ع کان اڳ ان جو سبب A ۽ بي قسم جا وائرس ليکيا ويندا هئا ۽ انهن سان لاڳاپيل خرابي هيپاٽائٽس اي ۽ بي سڏبي هئي ان دوران ڊاڪٽرن جي چاڻ ۾ اهڙا مريض به آيا جيڪي اي ۽ بي ٻنهي قسمن جي وائرسن جي اڻ موجودگيءَ هوندي به جگر جي خرابيءَ جو شڪار هئا. شروعات ۾ اهڙي خرابيءَ کي هيپاٽائٽس نان اي ۽ هيپاٽائٽس نان بي سڏيو ويو ۽ اڳتي هلي طبي تحقيقن جي نتيجي ۾ 1989 ع دوران اهڙن مريضن ۾ هڪ نئون وائرس لڌو ويو جنهن کي" سي"سڏيو ويو ۽ ان وائرس سبب ٿيندڙ خرابيءَ کي هيپاٽائٽس سيءَ جو نالو ڏنو ويو. سگهو ئي اُهي بلڊ ٽيسٽ به دريافت ڪيا ويا جن جي مدد سان هيپاٽائٽس سيءَ جي سڃاڻپ ٿين لڳي.

هيپاٽائٽس جي قسمن ۾ هيپاٽائٽس سي سڄي دنيا ۾ ملندڙ هڪ اهڙو مرض آهي جيڪو مختلف ملڪن ۾ شدت رکي ٿو. اُسريل معاشرن ۾ ان جي شرح ٻه سيڪڙو آهي جڏهن ته اُسرندڙ ۽ پونتي پيل ملڪن ۾ ڪل آباديءَ جو ڏهون سيڪڙو کن هيپاٽائٽس سيءَ جو شڪار آهي. پاڪستان ۾ ان حوالي سان حتمي انگ اکر موجود ناهن پر سمجهيو اهو ٿو وڃي ته سڄي ملڪ ۾ ڇهه سيڪڙو ماڻهو هيپاٽائٽس سيءَ جو وائرس رکن ٿا يا ان جو شڪار آهن.

هيپاٽائٽس سيءَ جي عام هئڻ جو سبب اهو آهي ته اها انتهائي سولائي سان هڪ کان ٻئي فرد تائين منتقل ٿي سگهي ٿي. احتياط پسند معاشرن ۾ ان جو امڪان گهٽ ضرور ٿي وڃي ٿو پر اُسرندڙ ۽ پونتي پيل علائقن ۾ ان جي پکڙجڻ لاءِ سازگار ماحول ملي ٿو شايد اهوئي سبب آهي جو گذريل سالن دوران هيپاٽائٽس سيءَ جي مريضن جو تعداد خاص طور تي ڏکڻ ايشيا جي ملڪن ۾ انتهائي تيزيءَ سان وڌيو آهي. بنيادي سبب انهن ملڪن ۾ صحت جي حفاظت وارن اصولن کان عمومي اڻڄاڻائي، صحت جي بنيادي سهولتن جي اڻهوند، انساني صحت لاءِ سازگار حالتن ۽ وچڙندڙ مرضن جي روڪٿام لاءِ لازمي اصولن تي عمل نه ٿيڻ آهن. هيپاٽائٽس جي حوالي سان اها ڳالهه خاص اهميت جوڳي آهي ته هيپاٽائٽس سي غير محفوظ ماحول ۾ هڪ فرد کان ٻئي تائين منتقل ٿيندڙ اهڙو مرض آهي جيڪو انتهائي تيزيءَ سان پکڙجي رهيو آهي.

### هيپاٽائٽس سيءَ جي پکڙجڻ جا سبب

هيپاٽائٽس سي رت ذريعي هڪ کان ٻئي فرد تائين منتقل ٿئي ٿي، ان ڪري هيٺيون صورتون ان جي پکڙجڻ ۾ ڀاڱي ڀائيوار ثابت ٿين ٿيون

- هيپاٽائٽس سيءَ جي شڪار فرد جي رت جي ٻئي فرد کي منتقلي (رت جو عطيو)
- هيپاٽائٽس سيءَ جي شڪار فرد لاءِ استعمال ٿيل سرنج جو ٻين ماڻهن لاءِ استعمال
- ڊاڪٽرن ۽ ٻئي طبي عملي کي مريضن لاءِ استعمال ٿيل سُئي يا چهنب دار اوزار لڳڻ سان
- هيپاٽائٽس سيءَ جي شڪار مواليءَ جي سرنج جو گڏيل استعمال
- مريض جي آپريشن لاءِ استعمال ٿيندڙ اوزار، طبي لحاظ کان بهتر استعمال لاءِ محفوظ بنائڻ کان سواءِ استعمال ٿيڻ.
- ڏند ڪاڍيندڙن/ڊاڪٽرن جا آلوده اوزار
- شيو وغيره ڪاڍڻ تي رهڙ اچڻ تي پاڪي يا بليڊ تي مريض جو رت لڳڻ کان پوءِ پاڪي يا بليڊ جو ٻئي فرد لاءِ استعمال، پوءِ ڀل اهي صاف ٿي چڪا نه ڪيل هجن.
- هيپاٽائٽس سي جنسي لاڳاپن مان ماءُ کان ٻار کي منتقل ٿي سگهي ٿي پر اهو طريقو مرض جي پکڙجڻ جو وڏو ذريعو ناهي.

هيپاٽائٽس جي هڪ فرد کان ٻئي ۾ منتقليءَ جو ذريعو رت آهي. اهو وائرس جسم ۾ داخل ٿيڻ کان پوءِ رت وسيلي جگر ۾ پهچي ان جي خلين ۾ جاءِ ٺاهي وٺندو آهي ۽ خلين جي ذريعي ئي پنهنجي تعداد ۾ تيزيءَ سان اضافو ڪندو آهي. جسم ۾ وائرس پهچڻ کان پوءِ به ڪان ڇهه مهينا لڳي سگهن ٿا. اهو وائرس جي واڌ ويجهه جو عرصو ٿئي ٿو. ڪيترين ئي صورتن ۾ مرض جون علامتون واضح ٿي نه هونديون آهن پر ڪجهه مريض بخار، ٿڪاوٽ، اُبڙڪن، اُلٽي يا سائي جهڙين ڪيفيتن جو شڪار ٿين ٿا.

اهڙن مريضن ۾ هيپاٽائٽس جو پتو رت جي چڪاس مان ئي پوندو آهي. مرض جي شدت اختيار ڪرڻ تي علامتون به واضح ٿي سگهن ٿيون پر اڪثر مريض پنهنجي مرض کان اڻڄاڻ ٿا رهن.

هيپاٽائٽس سيءَ جو شڪار ٿيندڙ فردن کي ٻن گروپن ۾ ورهائي سگهجي ٿو:

(1) طاقتور مدافعتي نظام رکندڙ-اهڙن ماڻهن جو اميون سسٽم جسم ۾ داخل ٿيندڙ جرثومن تي قابو حاصل ڪري انهن کي ختم ڪري ڇڏيندو آهي، ان ڪري هو ڪجهه عرصو گذرڻ کان پوءِ صحتياب ٿي ويندا آهن.

(2) انهن جي ڀيٽ ۾ لڳ ڀڳ پنجاهه سيڪڙو فرد اهڙا ٿين ٿا جن جو مدافعتي نظام ايتري قدر سگهارو نه هوندو آهي جو حملي آور دشمن کي مڪمل طور تي ختم ڪري سگهي ان ڪري اهي انهيءَ ٻاهرين حملي جي سٽ سهي نه سگهندا آهن. ڪمزور مدافعتي نظام جي ڪري اهڙن ماڻهن ۾ هيپاٽائٽس سيءَ جو وائرس ڊگهي عرصي تائين جگر کي نقصان رسائيندو رهي ٿو ۽ ان ريت خرابيءَ جا مستقل بنياد مضبوط ڪري ٿو وٺي.

ان ريت خرابيءَ جي شڪار جگر ۾ رت جي مڪمل طور تي صفائي نہ ٿيڻ سبب رت ۾ زهريلي مادن جي گهڻائي، غنودگي، بيهوشي ۽ دماغي خلل جو سبب بڻجي سگهي ٿي. مستقل سائي ۽ رت جي اُلٽي بہ جگر جي ناڪاري ٿيڻ جي نشاندهي ڪري ٿي.

هيپاٽائٽس سي ان لحاظ کان بہ خطرناڪ آهي تہ جيڪڏهن شروعاتي مرحلي ۾ ئي ان کي ڄاتو وڃي تہ ڪا دوا اهڙي ناهي جنهن وسيلي اهو وائرس جلد کان جلد ۽ مڪمل طور تي ختم ڪري سگهجي. وائرس جي دير تائين موجودگيءَ جو مطلب جگر جو نقصان آهي. اهو وائرس ٻن طريقن سان جگر کي نقصان رسائي ٿو.

(1) وائرس خلين ۾ داخل ٿي ان جي ٻاهرين تهہ کي تباهہ ڪري خلين کي ناڪارو بڻائي ڇڏيندو آهي.

(2) وائرس خلين ۾ داخل ٿيڻ کان پوءِ خلين جي ٻاهرين تهہ سان چهٽي ويندا آهن ان ڪري جڏهن جسم جو حفاظتي نظام انهن تي حملي آور ٿيندو آهي تہ اهڙا خليا ان جو نشانو بڻجي ويندا آهن.

شروعاتي عرصو گذرڻ کان پوءِ اهو ممڪن آهي تہ جسم جو حفاظتي نظام حملي آور وائرس مڪمل طور تي ختم ڪري ڇڏي ۽ جگر انهن کان نجات ماڻڻ کان پوءِ آهستي آهستي صحتمند ٿي پوي. جيڪڏهن انسان جو مدافعتي نظام ڪمزور آهي تہ وائرس جگر ۾ پنهنجي جاءِ ناهي پنهنجي واڌ ويجهہ شروع ڪري ڏيندا آهن. جسم جو حفاظتي نظام انهن تي لاڳيتو حملو ڪندو رهندو آهي، جنهن جي ڪري جگر جا خليا بہ متاثر ٿين ٿا

اهڙي ريت جگر جي سوڄ مستقل صورت اختيار ڪري وٺندي آهي. جيئن تہ وائرس جي جسم ۾ پهچڻ کان پوءِ (تصديق ٿيڻ کان پوءِ) ان جي خاتمي لاءِ ڪا اثرائتي دوا موجود ناهي ان ڪري شروعاتي ڇهن مهينن کان پوءِ عارضي جو شڪار رهندڙن جو علاج ضروري ٿئي ٿو.

### هيپاٽائٽس سي ڪيئن نقصان رسائي ٿي

هيپاٽائٽس سيءَ جو وائرس جگر جي سوڄ جو سبب بڻجي ٿو، اها سوڄ برقرار رهي تہ جگر ۾ هڪ قسم جي ٿوس مادو تباهہ ٿيندڙ خلين جي جاءِ کان وٺي ٻين خلين جي وچ واري جاءِ والاري ڇڏيندو آهي. سوڄ جي عرصي جي حوالي سان انهيءَ اضافي مادي جي مقدار ۾ بہ اضافو ٿيڻ لڳندو آهي جڏهن تہ جگر جي ڪارائتن خلين جي تعداد ۾ گهٽتائي اچي ويندي آهي ان صورت ۾ جگر سسي سخت ٿي ويندو آهي جنهن کي طبي ٻوليءَ ۾ Cirrhosis سڏبو آهي. جگر جسماني ضرورتن کان گهڻو وڌيڪ ڪارڪردگيءَ جي اهليت رکندو آهي ان ڪري جگر جي اها سوس جيستائين جگر جي وڏي حصي کي ناڪاره نہ ڪري ڇڏي سنگين اثر سامهون نہ آڻيندي آهي. البتہ جگر جي ناڪاري ٿيڻ واري عمل دوران مختلف علامتن ذريعي ان جو اظهار ٿيڻ لڳندو

جهڙوڪ پيرن جي سوڄ، پيٽ ۽ جسم جي هيٺين حصن ۾ پاڻي پرجڻ (ان جو سبب اهو آهي ته جگر البيومن نه ٺاهيندو آهي جيڪو رت ۾ پاڻياٺي تناسب برقرار رکندو آهي. البيومن جي کوٽ سبب رت ۾ اهو تناسب برقرار نه رهندو آهي ۽ پاڻياٺ انهن حصن ۾ پنهنجي جاءِ ناهي ونندي آهي)

مُهارن يا نڪ مان رت وهڻ، وهندڙ رت جو سولائي سان نه بيهڻ (ڪارڻ خرابيءَ سبب جگر ۾ رت ڄمائيندڙ جزن جي پيداوار ۾ گهٽتائي)

ان ريت خرابيءَ جي شڪار جگر ۾ رت جي مڪمل طور تي صفائي نه ٿيڻ ڪري رت ۾ زهريلي مادن جي زيادتي، غنودگي، بيهوشي ۽ دماغي خلل به ٿي سگهن ٿا. مستقل سائي ۽ رت جي اُلٽي به جگر جي ناڪاري ٿيڻ جون علامتون آهن.

جگر جي خرابي ٻين به ڪيترين ئي خرابين جو سبب بڻجي ٿي مثال طور تي هاضمي جو سرشتو بگڙجي ويندو آهي، جسم ۾ اهم معدنيات ۽ وٽامن جي کوٽ ٿي ويندي آهي. ڪمزوري ۽ وزن ۾ گهٽتائي به ان جي ڪري ٿيندي آهي.

## هيپاٽائٽس سيءَ جي تشخيص

● بلڊ ٽيسٽ: هيپاٽائٽس سيءَ جي تشخيص جو سولو ذريعو رت جي چڪاس آهي پر عام طور تي ان قسم جي چڪاسن جو ڪو رواج ناهي. گهڻي ڀاڱي صورتن ۾ رت جي چڪاس ڪنهن ٻئي مرض لاءِ ڪرائي ويندي آهي. رت ۾ ALT ۽ AST جي موجودگي جگر جي خرابيءَ جي نشاندهي آهي

● هيپاٽائٽس سي ٽيسٽ: ان ٽيسٽ مان مرض جي تصديق به ٿئي ٿي ڇاڪاڻ جو رت ۾ هڪ مخصوص اينٽي باڊيءَ جي موجودگي سامهون ٿي اچي

● هيپاٽائٽس سي (پي سي آر): ان ٽيسٽ ذريعي وائرس جي معمولي تعداد ۾ موجودگي جي به تصديق ٿي وڃي ٿي.

● بايو پسي: جگر جي بايوپسيءَ ۾ جگر جو نمونو حاصل ڪري ان جو خوردبيني معائنو ڪيو ويندو آهي. اهو معائنو ان صورت ۾ ڪيو ويندو آهي جڏهن بيماريءَ جي نوعيت، شدت، جگر ۾ پيدا ٿيندڙ ٿوس مادي ۽ جگر جي خرابيءَ جو اندازو لڳائڻ ضروري آهي.

● الٽرا سائونڊ: اها ٽيڪنيڪ به جگر بابت ڄاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ استعمال ٿئي ٿي.

## هيپاٽائٽس سيءَ جو علاج

عام طور تي هيپاٽائٽس سيءَ ۾ دوائن واري علاج جي ضرورت ناهي. ڪجهه عرصو گذرڻ کان پوءِ مرض ۽ ان جون علامتون ختم ٿي وينديون آهن.

ڳجهي يا پوشيدي صورت ۾ ڇهن مهينن کان وڌيڪ عرصو گذرڻ تي به خرابي برقرار رهڻ جي صورت ۾ علاج ضروري ٿئي ٿو. ان ڏس ۾ مرض جي تشخيص خاص اهميت رکي ٿي ڇاڪاڻ جو مرض لڪيل رهيو ته جيئن جيئن وقت گذرندو آهي خرابيءَ جي شدت ۽ نوعيت ۾ اوترو ئي اضافو ٿيندو رهندو آهي.

يقيني طور تي هيپاٽائٽس سي انسان کي نقصان رسائيندڙ کو "نئون"مرض ناهي پر ان جو انڪشاف ڏهه ٻارهن سال اڳ ٿيو آهي. ان دوران ان جي نوعيت ته سمجهه ۾ اچي وئي آهي پر مڪمل علاج تجرباتي مرحلن مان گذري رهيو آهي.

ڏيان ڏيڻ جوڳي ڳالهه اها آهي ته اسان جي معاشري ۾ هيپاٽائٽس جي پکڙجڻ جا امڪان تمام گهڻا آهن ان ڪري انهيءَ مرحلي تي احتياط ئي سڀ کان بهتر آهي.

هيپاٽائٽس سي ۽ هيپاٽائٽس بي ۽ ايڊز وانگر علامت جي اظهار کان سواءِ انسان کي پنهنجو نشانو بنائيندڙ وچڙندڙ مرض آهي جيڪو هڪ انسان کان ٻئي تائين نه رڳو سولائي سان منتقل ٿي وڃي ٿو پر ڪيترين ئي صورتن ۾ ان جو شڪ ٿيڻ ئي نه ڏيندو آهي. اها ڳالهه واضح آهي ته هيپاٽائٽس سي رت ذريعي منتقل ٿئي ٿي ان ڪري ان جي تحفظ لاءِ اُپائن جو تعين ٻه سولو ۽ سمجهه ۾ اچڻ جوڳو آهي.

### هيپاٽائٽس سيءَ کان بچاءُ

1-هر فرد انجيڪشن لڳرائڻ لاءِ نئين ۽ محفوظ سرنج استعمال ڪري ۽ اها پنهنجي سامهون ضائع ڪرائي.

2-رت جي منتقليءَ لاءِ حاصل ڪيل رت جي هيپاٽائٽس وائرس کان محفوظ هئڻ جي تصديق واري چڪاس لازمي طور تي ڪرائجي.

3-هيپاٽائٽس سيءَ جو ڪوبه نامعلوم مريض ٻئي لاءِ خطري پريو آهي نه ڄاڻ ڪيترا ماڻهو ان ڳالهه کان بيخبر آهن ته هو هيپاٽائٽس جو شڪار بڻيل آهن. ان ڪري ڪنهن ٻئي جو استرو ۽ بليڊ وغيره استعمال نه ڪيو وڃي. غير مستند ڏند ساز کان ڏندن جي صفائي يا علاج نه ڪرايو وڃي، عورتون نڪ ۽ ڪن ۾ چيد ڪرائڻ لاءِ نئين ۽ محفوظ سُئي جي استعمال جو خيال رکن.

4-هيپاٽائٽس جو وائرس معمولي رهڻ ذريعي به منتقل ٿي سگهي ٿو، ان ڪري احتياط ڪريو ته جيئن اوهان جي هٿن يا جسم کي ڪنهن ٻئي جو رت نه لڳي.

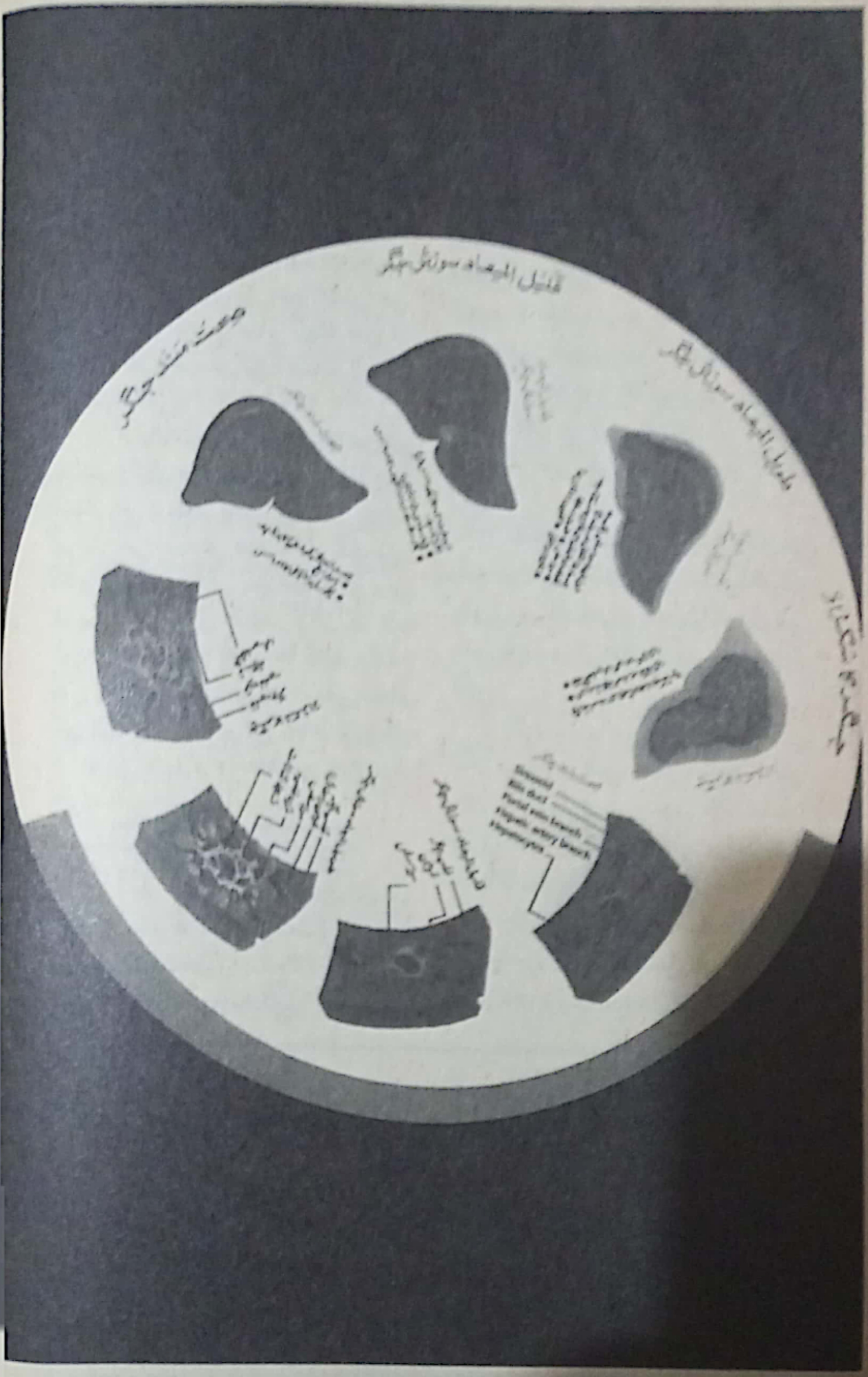
5-پيشيوراڻي نوعيت جي حوالي سان سرجن ۽ طبي عملو وڏيڪ جوکم رکن ٿا ان ڪري هو سمورا ڪم دستانا پهري ڪن. آپريشن دوران هر ممڪن احتياط ڪن.

6-ضروري آهي ته جراحيءَ لاءِ هر حال ۾ جيوڙن کان مڪمل طور تي پاڪ اوزار استعمال ڪيا وڃن.■

---

پاڪستان ۾ هيپاٽائٽس سي ۽ ايڇ آءِ وي/ايڊز وانگر سُئي ذريعي پکڙي آهي. ڪراچي ۽ لاهور ۾ ڪيل هڪ سروي موجب سنٽر سيڪٽرو کان وڏيڪ سئي ذريعي نشو ڪندڙ فردن ۾ هيپاٽائٽس سيءَ جا اثر مليا آهن. نشي جا اهي عادي معاشري لاءِ ان ڪري به خطرناڪ آهن جو هو نارمل ازدواجي زندگي گذارين ٿا. سندن زالون آهن، ٻار آهن. هو وٽن ايندا ويندا آهن جنهن جي ڪري اهو مرض نشي جي عادي همراهن کان معاشري جي عام ماڻهن تائين پهچي وڃي ٿو.

...................................ڊاڪٽر سيد عبدالمجيب


صحت مند جگر
قلیل المیعاد سوزش جگر
طویل المیعاد سوزش جگر
Bile duct
Portal vein branch
Hepatic artery branch

Hepatitis

جگر جا مرض

# هيپاٽائٽس بي !

ايڊز کان وڌيڪ موتمار ۽ وچڙندڙ بيماري

ڊاڪٽر مرزا علي اظهر

عالمي صحت تنظيم موجب سڄي دنيا ۾ هيپاٽائٽس جي وائرس رکندڙ ماڻهن جو تعداد پنجيهه ڪروڙ آهي جنهن مان اڌ کان وڌيڪ ايشيا جا رهواسي آهن. هڪ محتاط اندازي موجب ٻين ايشيائي ملڪن وانگر پاڪستان ۾ هيپاٽائٽس بيءَ جا لکن جي تعداد ۾ شڪار ٿيل فرد آهن. بي احتياطي، صحت ۽ صفائي جي اڻهوند ۽ عام ماڻهن جي اڻڄاڻائي هر گذرندڙ ڏينهن سان خطري ۾ واڌ آڻي رهي آهي. ملائشيا جي ڊاڪٽر امين الدين احمد جي اندازي موجب پنج سيڪڙو مقامي رهواسي هيپاٽائٽس جا خطرناڪ ڪيريئر آهن. پرنسز مارگريٽ اسپتال جي وچڙندڙ بيمارين واري شعبي جي سربراهه ڊاڪٽر سڪ ٽولائي جو چوڻ آهي ته هانگ ڪانگ ۾ اهڙن ماڻهن جو تعداد ڏهه سيڪڙو آهي. عالمي صحت تنظيم جي ڏکڻ اوله خطي واري علائقائي آفيس سان لاڳاپيل ڊاڪٽر عبدالعزيز چوي ٿو ته هر سال لکين ماڻهو هيپاٽائٽس بيءَ جو ڪاج بڻجن ٿا.

## هيپاٽائٽس بي

### اصطلاح

وائرل هيپاٽائٽس Viral Hepatitis

وائرل انفيڪشن جي نتيجي ۾ ٿيندڙ جگر جي سوڄ.

شديد هيپاٽائٽس Acute Hepatitis

جگر ۾ شديد انفيڪشن جنهن کان پوءِ مريض ۾ بيماريءَ جون علامتون ظاهر ٿيڻ لڳنديون آهن ۽ مريض مرض پکيڙڻ جو ذريعو بڻجي ويندو آهي.

علامتن کان سواءِ قديم مريض Carrier Chronic- Asymptomatic

مريض جي جگر ۽ رت ۾ ايچ بي وي موجود هوندو آهي پر عام طور تي ڪا جسماني علامت ظاهر نه ٿيندي آهي.

ايبز وانگر هيپاٽائٽس بي جنسي تعلق يا رڱن ذريعي نشي وسيلي پکڙجي ٿي پر اها
ايبز کان سئو پيرا وڌيڪ وچڙندڙ ۽ موتمار ٿئي ٿي. هيپاٽائٽس بي چميءَ ذريعي يا
مريض جو ٽٿ برش استعمال ڪرڻ سان بہ ٿي سگهي ٿي. ان جو جيوڙو غيرمعمولي
حد تائين سخت جان ٿئي ٿو. اهو انساني جسم کان ٻاهر سُڪل رت يا جسم جي
مادن ۾ ڪيترائي ڏينهن پنهنجو وجود برقرار رکي سگهي ٿو.

اها صورتحال انتهائي پريشان ڪندڙ آهي. ضروري آهي تہ عام ماڻهن کي انهيءَ خاموش قاتل جي موجودگي ۽ موتماريءَ کان واقف ڪجي. اهو هڪ خطرناڪ مرض آهي جيڪو انتهائي تيزيءَ سان موت جو سبب بڻجي سگهي ٿو يا مريض کي مستقل انفيڪشن جو شڪار ڪري سگهي ٿو. تمام گهڻين صورتن ۾ مريض جي مدافعتي قوت انفيڪشن تي ڪنٽرول ڪري ويندي آهي پر ان مرض جو وائرس رت ۾ شامل ٿي مريض کي هيپاٽائٽس جو ڪيرئير بڻائي ڇڏيندو آهي

ايبز وانگر هيپاٽائٽس بي جنسي تعلق يا رڱن ذريعي نشي وسيلي پکڙجي ٿي پر اها ايبز کان سئو پيرا وڌيڪ وچڙندڙ ۽ موتمار ٿئي ٿي. هيپاٽائٽس بي چميءَ ذريعي يا مريض جو ٽٿ برش

☜ مخصوص بلڊ ٽيسٽ جي مدد سان پتو لڳائي سگهجي ٿو تہ جسم ۾ وائرس موجود آهي. مريض پنهنجي رت، ويرہ، جنسي مادن ۽ استعمال ٿيل سُئين جي مدد سان وائرس کي منتقل ڪري ٿو.

مزمن هيپاٽائٽس Chromic Hepatitis

(الف). قديم طور تي موجود هيپاٽائٽس (CPH):هيءُ هيپاٽائٽس جو اُهو قسم آهي جنهن ۾ HBV جي نتيجي ۾ جگر کي هڪ حد تائين نقصان رسندو آهي. مرض جون علامتون عام طور تي هونديون آهن. جگر جو تفصيلي معائنو ڪيو وڃي تہ بيماريءَ جي ان مرحلي جو پتو لڳي سگهندو آهي. ان کان سواءِ رت جي چڪاس بہ ڪارائتي ٿيندي آهي. مريض عام طور تي ٻين کي مرض منتقل ڪري سگهندو آهي. (ب) قديم طور تي فعال هيپاٽائٽس (CAH): هيءَ هيپاٽائٽس جي اڳتي وڌيل شڪل آهي جنهن ۾ جگر کي تمام گهڻو نقصان پهچي چڪو هوندو آهي. CPH ۽ CAH وارن مريضن ۾ فرق ڪرڻ لاءِ وڏي مهارت گهربل هوندي آهي ۽ اهو پتو لڳائڻ لاءِ جگر ۾ رت جا مختلف ٽيسٽ ڪرايا ويندا آهن. CAH مريض بہ عام طور تي ٻين کي وائرس منتقل ڪندو آهي.

هيپاٽائٽس بيءَ جو وائرس رت ۾ شامل ٿيڻ کان پوءِ چمڙيءَ ۾ پهچڻ ۾ فقط هڪ منٽ لڳائيندو آهي.

استعمال ڪرڻ سان به ٿي سگهي ٿي. ان جو جيوڙو غيرمعمولي حد تائين سخت جان ٿئي ٿو. اهو انساني جسم کان ٻاهر سُڪل رت يا جسم جي مادن ۾ ڪيترائي ڏينهن پنهنجو وجود برقرار رکي سگهي ٿو.

هيپاٽائٽس بي جو وائرس رت ۾ شامل ٿيڻ کان پوءِ چمڙي ۾ پهچڻ کان پوءِ فقط هڪ منٽ لڳائيندو آهي. اهو جگر ۾ پهچڻ کان پوءِ خليي ۾ سرائت ڪري پنهنجو تعداد وڌائڻ شروع ڪري ڏيندو آهي. نيشنل تائيوان يونيورسٽي اسپتال جي پروفيسر چينگ مي هوئي جو چوڻ آهي مدافعتي نظام ۾ داخل ٿيڻ کان پوءِ ان وائرس کي ختم ڪرڻ تقريباً ناممڪن آهي. ان جو ڪو علاج ناهي.

هيپاٽائٽس بيءَ جا اثر انتهائي تباهيءَ پريا ٿين ٿا. هانگ ڪانگ جي جوليوڪ کي پتو هو ته هو هيپاٽائٽس بيءَ جو ڪيرئير آهي. ڪيس اهو وائرس امڪاني طور تي ڄمڻ مهل پنهنجي ماءُ کان مليو هو. هن پتو هئڻ جي باوجود ڪا احتياطي تدبير اختيار نه ڪئي. سال کن اڳ سندس حالت بگڙي ته پتو لڳو ته ڏڳهي عرصي کان هيپاٽائٽس جو شڪار هئڻ ڪري سندس جگر ناڪام ٿي چڪو آهي. اٺن مهينن کان پوءِ سندس جگر تبديل ڪرڻو پيو. ليوڪ هاڻ مستقل طور تي هيپاٽائٽس جي دوا واپرائي ٿو.

☜ سائي روسس Cirrhosis

اها طبي حوالي سان اُها حالت آهي جنهن ۾ جگر جي ڪم ڪرڻ وارو انداز بگڙجي ويندو آهي ۽ جگر سخت ٿي ويندو آهي. اها حالت مزمن يا قديم هيپاٽائٽس، سي پي ايچ يا سي اي ڇ جو نتيجو هوندي آهي.

هيپٽو سيلولر ڪارسينوما (ايچ سي سي)Hepatocellular Carcinoma-HCC

اها جگر جي خلين جي ڪئنسر آهي.

ليور فنڪشن ٽيسٽ (ايل ايف ٽي) Liver Function Test (LFT)

هن ٽيسٽ جي مدد سان رت ۾ جگر جي انزائم جي سطح ماپي ويندي آهي. جگر ٺيڪ ڪم نه ڪري رهيو هجي يا ان کي نقصان رسي چڪو هجي ته جگر جا انزائم (جهڙوڪ ايس جي اوٽي/ايس جي پي ٽي يا ايس ٽي/اي ايل ٽي) رت ۾ وڌيڪ ٿي وڃا آهن. تنهنڪري ٽيسٽ جي مدد سان پتو لڳايو ويندو آهي ته رت ۾ اهي انزائم گهٽو وڌي چڪا آهن ۽ ان سان جگر کي ڪيترو نقصان رسيو آهي.

☜

هيپاٽائٽس جو نشانو بڻجندڙن مان وڏو تعداد انهن ٻارن جو آهي جيڪي ڄمڻ مهل اهو مرض پنهنجي ماءُ کان حاصل ڪن ٿا.

ڪيس اهو جوکم به آهي ته سندس جسم نئون جگر ٺڏي نه ڇڏي. هو زندگي عام اندازي سان گذارڻ جوڳوئي نه رهيو آهي.

ليوڪ جو چوڻ آهي ته ان مرض سندس سڄي زندگي ڏونڌاڙي ڇڏي آهي، ڪيس هر ڪم ڏسي واسي ڪرڻو ٿو پوي ۽ هو چاهي ٿو ته سموري احتياط ڪندي به ايندڙ ڏهن سالن ۾ سندس صحت انتهائي حد تائين خراب ٿي سگهي ٿي.

هيپاٽائٽس جو نشانو بڻجندڙن مان وڏو تعداد انهن ٻارن جو آهي جيڪي ڄمڻ مهل ئي اهو مرض پنهنجي ماءُ کان ورثي ۾ حاصل ڪن ٿا. ڪوالالمپور جي سونيا جا به پٽ آهن جن مان وڏي پٽ جي چمار ڇهه سال ٿي چڪي آهي ۽ هو جگر جي سوڄ جو شڪار آهي. هو ڪنهن به وقت خطرناڪ حد تائين بيمار ٿي سگهي ٿو. سونيا جو ٻيو پٽ (چمار سترهن سال) به ان مرض جو شڪار آهي، ٻنهي کي لاڳيتي ۽ ڊگهي عرصي واري علاج جي ضرورت آهي.

هيپاٽائٽس بيءَ کان بچي سگهجي ٿو. ان جي ويڪسين اسي واري ڏهاڪي جي وچ کان دستياب آهي پر تمام ٿورڙن ماڻهن کي ئي اها ويڪسين لڳل آهي. ڳوٺاڻن علائقن ۾ ته ان جو استعمال نه هئڻ جي برابر آهي.

هانگ ڪانگ جو ڊاڪٽر سڪ چوي ٿو ته عام طور تي ماڻهو

☞ ايلفافيٽو پروٽين (اي ايف پي) **Alpha Feto Protein - AFP**

اها هڪ عام پروٽين آهي جيڪا انسان جي وڌندڙ ايمبريو (Ambryo) ۾ پيدا ٿيندي آهي. بالغ فردن جي رت ۾ اها پروٽين وڌيڪ نه هوندي آهي تاهم جگر جا ڪئنسري خليا اڪثر AFP پيدا ڪندا آهن ان ڪري جيڪڏهن رت ۾ انهن جو مقدار وڌي وڃي ته جگر جي ڪئنسر جو خطرو وڌي ويندو آهي. ٻين حالتن جهڙوڪ حمل دوران ان جو مقدار وڌي سگهي ٿو.

سرفيس- اينٽي جين پازيٽو **Surface- Antigen Positive**

ايس اينٽي جين ايچ بي ذرڙن جو حصو هوندو آهي. ايس اينٽي جين پازيٽو جو مطلب اهو آهي ته ان شخص جي جسم ۾ EBV آهي يا هو شديد HBV انفيڪشن جو شڪار هجي.

سرفيس اينٽي باڊي پازيٽو (آء جي جي) **Surface-Antibody IgG**

ان جو مطلب اهو آهي ته واسطيدار شخص هيپاٽائٽس بي وائرس کان متاثر ٿيو هو ۽ هاڻ ڳهڻي حد تائين صحتياب ٿي چڪو آهي.

☜

صحت مرڪزن تي ڪم ڪندڙ بہ انتهائي جوکم جو شڪار هوندا آهن پر عام طور تي کين بہ ويڪسين نہ ڏني ويندي آهي.

هيپاٽائٽس بيءَ کي ڪا اهميت نتا ڏين جڏهن تہ ايڊز بابت هلندڙ مهم کين ايڊز کان محتاط ڪري ڇڏيو آهي. هاڻ جيڪڏهن ايڊز جي ويڪسين بابت ٻڌندا تہ پاڻ مرادو اها ويڪسين هٿائڻ ويندا.

انتهائي خطري جي شڪار فردن ۾ رڳن ذريعي نشو ڪندڙ، جنسي لا پرواھ، صحت مرڪزن تي ڪم ڪندڙ، ذهني مرضن جي اسپتالن ۾ ڪم ڪندڙ عملدار اڳيرا آهن. محتاط اندازي موجب انهن مان اڪثريت کي ويڪسين نہ ڏني وئي آهي ۽ جن ملڪن ۾ ويڪسين پروگرام شروع بہ ڪيو ويو اُتي بہ اهو سلسلو ڪجھ عرصي کان پوءِ بند ڪيو ويو. سبب سرمائي جي کوٽ آهي. ملائشيا ايڊز فائونڊيشن 1990 ع واري ڍاڪي ۾ ويڪسين پروگرام شروع ڪيو پر سال اندر اهو سلسلو بند ڪيو ويو. هيپاٽائٽس خلاف سرگرم ڊاڪٽر امين الدين چوي ٿو،" ان قسم جي منصوبن لاءِ سرمائي جي فراهميءَ کي ترجيح نٿي ڏني وڃي"

صحت مرڪزن تي ڪم ڪندڙ بہ انتهائي جوکم جو شڪار آهن پر عام طور تي کين ويڪسين نٿي ڏني وڃي. هڪ اندازي موجب ٽيھ سال پيشيوراڻي خدمت انجام ڏيڻ وارا ڏندن جا ڊاڪٽر نوي سيڪڙو، سرجن ۽ ڊاڪٽر پنجاھ سيڪڙو اهڙا امڪان رکن ٿا. ضروري آهي تہ صحت مرڪزن تي ڪم ڪندڙ عملي کي هيپاٽائٽس بيءَ کان خاص طور تي تحفظ فراهم ڪيو وڃي. عملي

☜ اي-اينٽي جين پازيٽو + E- Antigen Positive- e Ag

اي اينٽي جين هڪ وائرل پروٽين آهي جيڪا ايچ بي وي کان متاثر خلين مان نڪري ٿي. ان جي موجودگي ان ڳالھ جي علامت آهي تہ رت ۾ وڏي تعداد ۾ وائرس موجود آهن.

اي-اينٽي باڊي پازيٽو + E- Antibody Positive- e Ab

هيپاٽائٽس جو ڪيرئير جيڪو اي اينٽي جين تيار ڪرڻ بند ڪري ڇڏيندو آهي، ڪڏهن ڪڏهن اينٽي باڊيز تيار ڪرڻ لڳندو آهي. ان جي طبي اهميت بابت يقين سان ڪجھ نٿو چئي سگهجي.

ڪور اينٽي جين پازيٽو+ Core Antigen Positive - c Ag

عام طور تي اهو چڪاسيو نہ ويندو آهي. ان ٽيسٽ مان ظاهر ٿيندو آهي تہ وائرس موجود آهي. ڪور وائرس جو حصو ٿيندو آهي.

ڪور اينٽي باڊي پازيٽو + Core Antibody Positive- c Ag

ڪور ايچ بي وي ذرڙن جو حصو ٿئي ٿو ۽ عام طور تي هيپاٽائٽس جي پراڻن ڪيرئيرن ۾ ملي ٿو.

☜

بين خطرناڪ مرضن جي ويڪسين جي پيٽ ۾ هيپاٽائٽس بي ويڪسين
وڏيڪ اثرائتي ۽ مڪمل طور تي محفوظ آهي.

جي هر فرد جو رت چڪاسيو وڃي ۽ هر فرد کي ويڪسين هڻئي وڃي.

هڪ رپورٽ موجب ايشيائي اسپتالن ۾ ان حوالي سان ڪا رٿا بندي نٿي ٿئي. طبي عملو نه رڳو ان جو سولو هدف آهي پر ان جي پڪڙجڻ جو سولو ذريعو به ٿي سگهي ٿو، ان ڪري سندن تحفظ انتهائي ضروري آهي.

بين خطرناڪ مرضن جي ويڪسين جي پيٽ ۾ هيپاٽائٽس بي ويڪسين وڏيڪ اثرائتي ۽ مڪمل طور تي محفوظ آهي. اها هڪ اهڙي پروٽين تي ٻڌل هوندي آهي جيڪو هيپاٽائٽس اينٽي جين وانگر ئي جو ڪوڊ رکي ٿو. اهو پروٽين جسم ۾ داخل ڪيو ويندو آهي ته جسم هڪ اينٽي باڊي پيدا ڪندو آهي جنهن کي اها هڪ فارن باڊيءَ طور سڃاڻي وٺندي آهي. اها صورت فرد کي محفوظ بڻائي ٿي.

ايشيا جي ڪجهه ملڪن ۾ نون ڄاول ٻارن کي اها ويڪسين مفت ۾ هڻئي ويندي آهي. فلپائن، هانگ ڪانگ ۽ تائيوان ان ڏس ۾ سرواڻ آهن. ملائشيا ۾ نون ڄاول ٻارن کي ان صورت ۾ ويڪسين هڻئي ويندي آهي جڏهن سندن ماءُ هيپاٽائٽس جي ڪيرئير هجي. سنگاپور ۾ ٻارن لاءِ ويڪسين رعائتي اگهن تي فراهم ڪئي ويندي آهي. ضروري آهي ته جن ملڪن ۾ هيپاٽائٽس انتهائي شدت رکي ٿي، اُتي هر نئين ڄمندڙ ٻار کي حفاظتي ويڪسين هڻئي وڃي.

☜ جيڪڏهن اهو ايس اينٽي جين سان گڏ هجي ته ان جو مطلب آهي ته مريض تندرست ٿي رهيو آهي.

**جيري/جگر جي چڪاس Lever Screening**

جگر جي ماپ وڌائڻ يا جگر کي پهچندڙ نقصان جو ڪاٿو لڳائڻ لاءِ ڊاڪٽر جگر جي مخصوص حصي کي دٻائيندا آهن يا وري الٽراسائونڊ ذريعي ان جي تشخيص ڪن ٿا. بين تشخيصي طريقن جهڙوڪ ايم آر آءِ (ميگنيٽ ريزوننس اميجنگ) جو فائدو اڃان ثابت نه ٿيو آهي.

وضاحت، هت پيش ڪيل ڄاڻ انهن ماڻهن جي دلچسپيءَ لاءِ ڏني وئي آهي جيڪي هيپاٽائٽس بيءَ بابت وڌ کان وڌ ڄاڻڻ چاهين ٿا. اهي ڳالهيون عام ماڻهن لاءِ شائع ڪيون پيون وڃن. ان جو مقصد اهو قطعي ناهي ته پڙهندڙ هت درج ڄاڻ ذاتي علاج لاءِ بنياد طور استعمال ڪن. جيئن ته مرض جي معاملي ۾ هر انسان جي ڪيفيت ۽ حالتون مختلف ٿين ٿيون، ان لاءِ پڙهندڙن کي مشورو ڏنو ٿو وڃي ته هو پنهنجا مخصوص سوال، الجهنون ۽ علاج جا طريقا پنهنجي ڊاڪٽر آڏو رکن ۽ ساڻس خيالن جي ڏي وٺ ڪن. ☜

هيپاٽائٽس خلاف شعور ۾ اضافو ٿي رهيو آهي ۽ ڪجهه ملڪن ان جي ٽوڙ لاءِ ممڪن حد تائين ٺوس قدمن جي فائدن کي تسليم ڪيو آهي. ٿائيلينڊ هڪ اهڙو ئي ملڪ آهي جتي ويڪسين پروگرام کان اڳ 1992ع ۾ هڪ لک ماڻهن مان 32 چٽا مارجي ويا ۽ 1996ع ۾ اها شرح گهٽجي چوڏهن رهجي وئي. ڪجهه ملڪ اهڙا به آهن جن پرڏيهه ڪمائڻ لاءِ ويندڙن واسطي رت جي چڪاس کي لازمي قرار ڏنو آهي. چڪاس جو نتيجو مثبت اچڻ جي صورت ۾ ان فرد کي پرڏيهه سفر جي اجازت نه ڏني ويندي آهي. ان ريت فلپائن ۽ انڊونيشيا ۾ مقامي انسدادي پروگرامن ۾ چڱي موچاري اڳڀرائي ٿي آهي.

هيپاٽائٽس جي بي روڪ پڪيڙ ايشيا جو هڪ اهم مسئلو آهي. ضروري آهي ته ان خطي جون سموريون حڪومتون منظم طور تي ان کان بچاءُ جا اُپاءُ وٺن. ان ڏس ۾ هيٺين ڳالهين تي ٺوس انداز سان عمل جي سفارش ڪئي وئي آهي:

(1) عام ماڻهن کي هيپاٽائٽس بيءَ جي پکڙجڻ جي ذريعن ۽ ان جي خطرن کان واقف ڪرڻ لاءِ خاص رقمون رکيون وڃن. ايڊز جي ڀيٽ ۾ ان مقصد لاءِ انتهائي گهٽ رقم گهربل هوندي آهي. هن وقت ماڻهو ايڊز جي تباهين بابت وڌيڪ ڄاڻن ٿا جڏهن ته هيپاٽائٽس جي راڱن کان اڻڄاڻ آهن.

(2) صحت ڪارڪنن کي هيپاٽائٽس بيءَ جي ويڪسين جي اهميت ٻڌائي وڃي ۽ کين به اها ويڪسين هڻي وڃي.

(3) نون ڄمندڙ ٻارن کي هيپاٽائٽس بي ويڪسين عمومي اميونائيزيشن پروگرام تحت فراهم ڪئي وڃي. اهو بچاءُ ان مرض جي علاج جي ڀيٽ ۾ انتهائي سستو آهي.

(4) هيپاٽائٽس بيءَ کان اثرائتو بچاءُ موجود آهي. ان جي انسدادي ويڪسين گهٽ قيمت به آهي ته بهترين نتيجن جي ضامن پڻ. ان جو استعمال جيترو قدر شروع ڪيو وڃي اوترو ئي بهتر ٿيندو. سمورن ملڪن کي گهرجي ته هو وڏي پئماني تي تسلسل سان ويڪسين پروگرام تي عمل کي يقيني بڻائين. ■

☜ نوٽ: ڪنهن مريض جي ٽيسٽن جي نتيجن جو تجزيو ڪرڻ ماهرن جو ڪم آهي ۽ اهو ڪم سندن ئي حوالي ڪرڻ گهرجي. ڪڏهن ڪڏهن اهڙا نتيجا به سامهون ايندا آهن جيڪي مٿين ڄاڻ تي پورا نه لهندا آهن، اهڙي صورت ۾ اها وضاحت ضروري آهي. ذڪر ڪيل ڄاڻ" سراسري "نتيجن جي بنياد تي ڏني وئي آهي. اها ڄاڻ انهن عام ماڻهن جي علم ۾ واڌ لاءِ آهي جن جو تعلق طب جي شعبي سان ناهي. هر شخص کي گهرجي ته پنهنجي ٽيسٽ جي نتيجن جو تجزيو ڪرائڻ لاءِ طبي ماهر ۽ ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچي ۽ پنهنجي سر ڪو نتيجو ڪڍڻ کان پاسو ڪري. اها ڳالهه به نوٽ ڪئي وڃي ته هيپاٽائٽس بيءَ سان گڏوگڏ هيپاٽائٽس سي، ڊي يا ايچ آءِ ويءَ جو به انفيڪشن ٿيو هجي ته ٻارن ۽ بالغن جي علاج جو طريقو مختلف ٿي سگهي ٿو. ■

پنهنجيءَ ۽ پنهنجي ڪٽنب جي صحت لاءِ هيءُ پيغام ياد رکو

پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن، ڪراچي

## ڏهن ڪان پندرهن منٽن ۾
## هيپاٽائٽس بيءَ جي چڪاس

- اوهان ڪي گهرجي تہ پنهنجي ڊاڪٽر سان مشورو ڪريو ۽ رت ذريعي هيپاٽائٽس بيءَ جي چڪاس ڪرايو، پل اوهين پنهنجو پاڻ کي تندرست ئي محسوس ڇو نہ ڪندا هجو. رت جي اها چڪاس ڏهن ڪان پندرهن منٽن اندر نتيجا ڄاڻائي ٿي ۽ زندگي بچائڻ جو سبب بڻجي سگهي ٿي.
- جيڪڏهن چڪاس مان ثابت ٿو ٿئي تہ اوهين ان مرض جا شڪار ناهيو تہ حفاظتي ٽُڪن جو ڪورس مڪمل ڪريو ۽ ان بيماريءَ کان محفوظ بڻجو.
- جيڪڏهن اوهين ان بيماريءَ جا شڪار ٿيل آهيو تڏهن بہ گهبرايو نہ. هاڻ هيپاٽائٽس بيءَ جو اثرائتو علاج موجود آهي. پنهنجي ڊاڪٽر سان لهہ وچڙ ۾ اچو.
- اوهان کي دائمي جگر جي سوڄ (Chronic Hepatitis B)جي بيماري ٿي سگهي ٿي، جنهن جو سبب هڪ وچڙندڙ وائرس ٿئي ٿو.
- سڄي دنيا ۾ لکين ماڻهو ان بيماريءَ وگهي پنهنجي وقت کان اڳ اجل جو شڪار ٿي رهيا آهن، جنهن جي سببن ۾ ان بيماريءَ ڪري پيدا ٿيندڙ جگر جي سسڻ (Cirrhosis) ۽ جگر جي ڪئنسر شامل آهن.

ياد رکو!هيپاٽائٽس بي تماڪ ڇڪڻ کان پوءِ ڪئنسر جو سڀ کان وڏو سبب آهي.

- بدقسمتيءَ سان دائمي هيپاٽائٽس بيءَ جو علامتون ان وقت واضح ٿين ٿيون جڏهن جگر کي پورائي نہ ٿيڻ جوڳو نقصان رسي چڪو هوندو آهي، ان ڪري جيڪڏهن اوهين پنهنجو پاڻ کي تندرست محسوس ٿا ڪريو تہ اهو ان ڳالهہ جو دليل ناهي تہ اوهين هيپاٽائٽس بيءَ کان متاثر ناهيو.

# هيپاٽائٽس

## بنيادي حقيقتون

- هيپاٽائٽس اي (A) عام طور تي آلودي پاڻي ۽ خوراڪ مان پکڙجي ٿي پاڻي ۽ خوراڪ ۾ ان جو وائرس متاثر ٿيل فرد جي ڪاڪوس مان شامل ٿئي ٿو.
- هيپاٽائٽس اي کان بچاءُ واسطي اميون گلوبيولن ۽ هيپاٽائٽس اي ويڪسين موجود آهن.
- □ هيپاٽائٽس بي متاثر ٿيل فرد جي رت، پگهر ۽ ٻين جسماني پاڻياڻي مادن وسيلي ٻين ماڻهن تائين منتقل ٿي سگهي ٿي.
- □ نوي سيڪڙو ماڻهن ۾ هيپاٽائٽس بي وائرس خلاف جسم جو مدافعتي نظام متحرڪ ٿي ويندو آهي ۽ اهو وائرس کي ختم ڪري سگهي ٿو.
- □ هيپاٽائٽس بيءَ کان بچاءُ لاءِ اثرائتي ويڪسين موجود آهي.
- ☆ هيپاٽائٽس سي، هيپاٽائٽس بيءَ وانگر ٿي هڪ فرد کان ٻئي تائين منتقل ٿئي ٿي.
- ☆ هيپاٽائٽس سيءَ کان بچاءُ واسطي ويڪسين دستياب ناهي.
- □ هيپاٽائٽس ڊي انهن ماڻهن لاءِ خطرو آهي جيڪي وائرس بيءَ جا شڪار ٿي چڪا هجن. اها سڌي سنئين ريت هاڃيڪار ناهي.
- هيپاٽائٽس E پاڻيءَ جي آلودگيءَ مان پکڙجي ٿي. اها گهڻي ڀاڱي بالغ فردن کي نشانو بڻائي ٿي. جڏهن ته ڳورهاري عورتن جي موت جو پڻ سبب بڻجي سگهي ٿي.
- ☆ هيپاٽائٽس بي ۽ سي ان حوالي سان وڌيڪ خطرناڪ آهن جو انهن جي هڪ فرد کان ٻئي تائين منتقليءَ لاءِ سڄي دنيا ۾ سازگار ماحول ملي ٿو.
- □ آسرنئڙ ۽ پوئتي پيل ملڪن ۾ هيپاٽائٽس بي ۽ سيءَ وانگر هيپاٽائٽس A جي شدت پڻ ملي ٿي.

پاڻيءَ جي فراهمي ۽ نڪاسيءَ جو ناقص نظام بنيادي طور تي ان جو ذميوار آهي. پيئڻ جو صاف پاڻي هر انسان جو بنيادي حق آهي پر سڄي دنيا ۾ ماڻهن جي اڪثريت ان کان محروم آهي.

- □ هيپاٽائٽس ڪنهن به فرد کي ٿي سگهي ٿي. فرد جو فطري مدافعتي نظام گهڻي ڀاڱي صورتن ۾ ان جي وائرس تي ڪنٽرول ڪري وٺندو آهي پر قابو ۾ نه ايندڙ وائرس جگر کي تباهه ۽ برباد ڪري ڇڏيندو آهي، جنهن جو ڪو علاج ناهي. ■

انهيءَ غلط تصور کي ختم ڪرڻ جي ضرورت آهي ته حمل دوران هيپاٽائٽس جو ٽڪو نه لڳرائڻ گهرجي. حمل دوران هيپاٽائٽس A ۽ بي ٻنهي جا ٽُڪا محفوظ آهي.
..........................ڊاڪٽر سرور جهان زبيري

# هيپاٽائٽس اي (ويڪسين)

بنيادي ڄاڻ

جگر جا مرض

● هيپاٽائٽس اي ڇا آهي؟

☆هيپاٽائٽس اي، ان جي وائرس (ايچ اي وي) مان پکڙجندڙ جگر جي هڪ خطرناڪ بيماري آهي. هيپاٽائٽس اي وائرس مريض جي ڪاڪوس ۾ ٿئي ٿو. اهو عام طور تي ويجهي تعلق ۽ ايچ اي ويءَ کان گدلايل کاڌي يا پاڻيءَ جي استعمال سان پکڙجي ٿو.

هيپاٽائٽس اي فلو جهڙي ڪيفيت جو سبب بڻجي سگهي ٿي.

ان مان ساڻي ٿي سگهي ٿي جنهن ۾ چمڙيءَ ۽ اکين جو رنگ هيڊو ٿي ويندو آهي.

اها پيٽ جي شديد سور ۽ ڊائريا جو سبب بڻجي سگهي ٿي، هيپاٽائٽس اي جي مريضن کي علاج واسطي اسپتال ۾ داخل ڪرائڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.

هيپاٽائٽس اي وگهي موتن جي شرح گهٽ آهي.

هيپاٽائٽس اي جو شڪار فرد انتهائي سولائي سان پنهنجي گهرڀاتين کي ان مرض جو شڪار بڻائي سگهي ٿو.

هيپاٽائٽس اي ويڪسين ان مرض کان تحفظ فراهم ڪري ٿي.

● هيپاٽائٽس اي ويڪسين ڪڏهن ۽ ڪنهن لاءِ ضروري آهي؟

☆ٻن يا ان کان وڏي ڄمار وارا ٻارڙا

سمورا فرد جيڪي اهڙن علائقن ۾ سفر يا ڪم ڪري رهيا هجن جتي هيپاٽائٽس پکڙيل هجي (انهن ۾ وچ يا ڏکڻ امريڪا، ڪيريبين، ميڪسيڪو، ايشيا (جاپان کان سواءِ)، افريڪا، ڏکڻ يا اوڀر يورپ جا ملڪ شامل آهن) ته اوڏانهن اُسهڻ کان گهٽ ۾ گهٽ هڪ مهينو اڳ ڪين ويڪسين ڪورس شروع ڪرڻ گهرجي.

☆اهڙا فرد جيڪي هيپاٽائٽس اي جي وبائي صورتن وارن علائقن ۾ رهندا هجن يا اهڙين برادرين سان تعلق رکندا هجن جن ۾ هيپاٽائٽس اي جي شرح گهڻي هجي.

☆هم جنس پرست مرد

☆بازاري نشو ڪندڙ

☆جگر جي دائمي مرض جا شڪار

□مڪمل تحفظ لاءِ ويڪسين جا ٻہ ڊوز گهٽ ۾ گهٽ ڇهن مهينن جي وقفي سان ڏيڻ گهرجن. هيپاٽائٽس اي ويڪسين ٻين ويڪسينن سان گڏ ٻہ ڏئي سگهجي ٿي.

● ڪهڙن ماڻهن کي ويڪسين نئي ڏئي سگهجي يا جن کي انتظارڪرڻ گهرجي؟

☆اهڙا ماڻهو جن کي پوئين پيري ويڪسين کان الرجڪ ردعمل ٿيو هجي، ڪين هيو ڊوز نه ڏنو وڃي.

☆اهڙا ماڻهو جيڪي شيڊول موجب هيپاٽائٽس ويڪسين وقت معمولي بيمار هجن، تن کي ويڪسين هڻائڻ گهرجي. جيڪي وڌيڪ يا سخت بيمار هجن ڪين صحتمند ٿيڻ جو انتظار ڪرڻ گهرجي. ان ڏس ۾ معالج جي رهنمائي اهميت رکي ٿي.

☆ڳورهاري عورتن لاءِ هيپاٽائٽس اي ويڪسين جا منفي اثر اڻڄاتل آهن تاهم ڳورهاري عورت يا سندس ڪُک ۾ ٻار لاءِ خطرو گهٽ سمجهيو ويندو آهي. ان ڏس ۾ معالج کان وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪري سگهجي ٿي.

● هيپاٽائٽس اي ويڪسين جا ڪهڙا خطرا آهن؟

☆ڪابه ويڪسين ڪنهن به دوا وانگر مختلف مسئلا (جهڙوڪ الرجڪ ردعمل وغيره) پيدا ڪري سگهي ٿي. هيپاٽائٽس اي ويڪسين مان خطرناڪ نقصان يا موت جو انتهائي گهٽ امڪان رهي ٿو.

## عمومي مسئلا

☐انجيڪشن لڳڻ واري جاءِ جي سوڄ ۽ تڪليف (ٻن مان هڪ بالغ، پنجن مان هڪ ٻار جي شرح)

☐مٿي جو سور (ڇهن مان هڪ بالغ، ويهن مان هڪ ٻار جي شرح)

☐بُک ۾ گهٽتائي (ٻارهن مان هڪ ٻار)

☐ٿڪاوٽ (ڏهن مان هڪ بالغ فرد)

جيڪڏهن اهي تڪليفون ٿين ته عام طور تي ويڪسين جي ٽن کان پنجن ڏينهن ۾ سامهون اينديون آهن ۽ هڪ کان ٻن ڏينهن ۾ ختم ٿي وينديون آهن.

## سخت تڪليفون

☐ انجيڪشن لڳڻ جي ڪجهه منٽن کان پوءِ يا ڪجهه ڪلاڪن ۾ سخت الرجڪ ردعمل (انتهائي گهٽ)

● جيڪڏهن سنگين علامتون سامهون اچن ته ڇا ڪرڻ گهرجي؟

☆ڪنهن به غير معمولي صورت ۾ (جهڙوڪ تيز بخار، سياءُ ۾ تبديلي) شديد الرجڪ ردعمل جون علامتون (ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي، آواز ويهي رهڻ، ڇاتيءَ ۾ خرخر، دورا پوڻ، هيڊاڻ، ڪمزوري، مٿي ۾ ڦيري ۽ دل جي ڌڙڪن تيز ٿيڻ) سامهون ايندي ئي هڪدم ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچجي. ڪيس ٻڌائجي ته ڪڏهن ۽ ڪهڙي وقت ڪهڙيون علامتون سامهون آيون ۽ ويڪسين ڪڏهن لڳرائي وئي آهي.

## ڄاڻ ڪيئن حاصل ڪئي وڃي

☆ڄاڻ معالج يا صحت ڪارڪن کان حاصل ڪئي وڃي جيڪي ان حوالي سان ڀروسي جوڳي ڄاڻ رکندا هجن.

☆ڄاڻ مقامي صحت کاتي کان به حاصل ڪري سگهجي ٿي.

☆ڄاڻ لاءِ مستند ادارن جي فراهم ڪيل پمفلٽ ۽ ڪتابڙا به مناسب ذريعو آهن.

☆مقامي انتظاميا کي به صحت جي حوالي سان بنيادي ڄاڻ جو اهتمام ڪرڻ گهرجي.

## اميون گلوبيولن

## Immune Globulin

اميون گلوبيولن هيپاٽائٽس اي
کان عارضي تحفظ واسطي ڏني سگهجي
ٿي.
......اميون گلوبيولن اهڙن ماڻهن کي
ڏني سگهجي ٿي جيڪي تازو ئي
هيپاٽائٽس اي جو شڪار ٿيا هجن. ڪين
ٻن هفتن اندر اميون گلوبيولن ڏني
سگهجي ٿي.
......اهڙا مسافر جن کي هيپاٽائٽس اي
ويڪسين نہ ڏني وئي هجي ۽ ڪين وبائي
اٿر رڪنڊز علائقن ڏانهن وڃڻو هجي

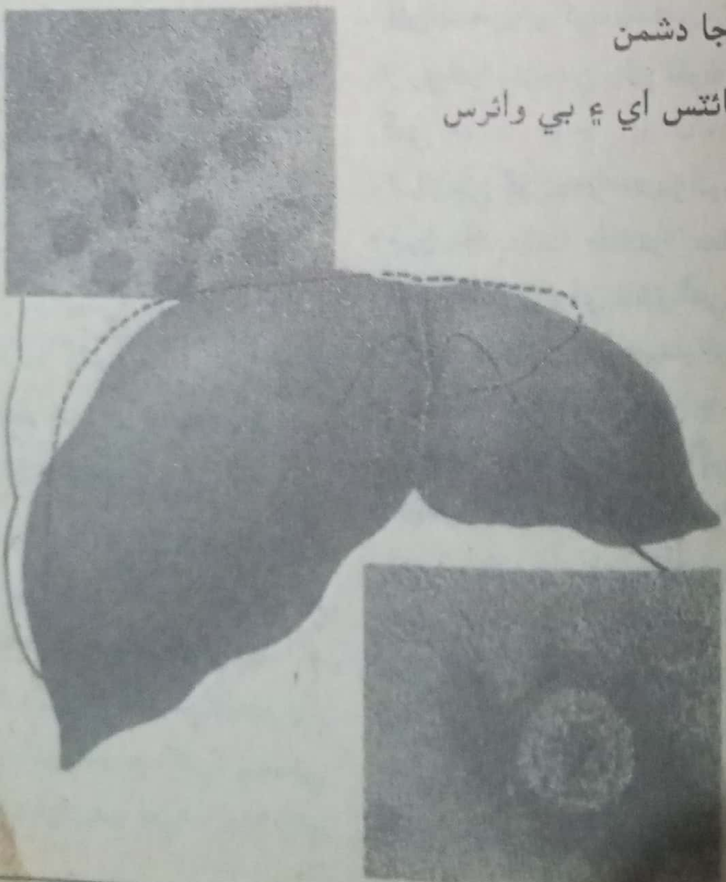
- اميون گلوبيولن، هيپاٽائٽس اي جي ليپيٽ ۾ اچڻ کان اڳ يا ان کان پوءِ ٻن هفتن ۾ ڏني سگهجي ٿي
- اميون گلوبيولن ڊوز جي مناسبت سان، ٽن يا پنجن مهينن لاءِ تحفظ فراهم ڪري ٿي

### خطرا

سوڄ يا ٻيا الرجڪ ردعمل (تمام ٿورڙا)

ذريعو: يو ايس ڊپارٽمنٽ آف هيلٿ اينڊ هيومن سروسز سي ڊي سي ■

جگر جا دشمن
هيپاٽائٽس اي ۽ بي وائرس



Hepatitis

جگر جا مرض

# هيپاٽائٽس

## ۽ عطائي طرز عمل

ڊاڪٽر زعيم الحق

اسان جي هڪ معزز پڙهندڙ خط ذريعي هڪ انتهائي اهم مسئلي ڏانهن اسان جو ڌيان ڇڪرايو آهي. پهرين سندس خط پڙهو:

منهنجي شهر ۾ هڪ عطائي معالج آهي جنهن کي آءُ ذاتي طور تي سڃاڻندو آهيان ۽ سندس پريڪٽس جي هر داءُ پيچ کان واقف آهيان. وٽس ڊسپنسر جي ڊگري آهي، جيڪا ظاهر آهي ته ڪيس پرائيوٽ پريڪٽس لاءِ اجازت نٿي ڏئي. مسئلو حل ڪرڻ لاءِ هن گهر ويٺي هوميو پيٿيءَ جو ڪورس ڪيو آهي هاڻ ان جي سرٽيفڪيٽ سبب " رجسٽرڊ ميڊيڪل پريڪٽشنر " بڻجي ويو آهي. وٽس ڊگري هوميو پيٿيءَ جي آهي پر دوائون سموريون ايلو پيٿيءَ جون ٿو استعمال ڪري. اها ڌار ڳالهه آهي ته انهن دوائن جي هاڃيڪار اثرن جو نه ڪيس پتو آهي ۽ نه وري ڄاڻڻ به چاهي ٿو.

صبح کان شام تائين وچ شهر ۾ سندس ڪلينڪ هلي ٿي. سندس طريقو اهو آهي ته جڏهن پنج ڇهه مريض گڏ ٿي ويندا آهن ته هو هڪ وائل انجيڪشن ڊيڪا ڊران ۽ هڪ انسولين سرنج کڻي پنهنجي ڪمري کان نڪرندو آهي ۽ ڪا ڳالهه ٻولهه، پڇا ڳاڇا ڪرڻ کان سواءِ هر مريض مرد، عورت ۽ ٻار کي هڪ هڪ ملي ليٽر انجيڪشن ساڳي سرنج مان هڻندو آهي ايستائين جو سمورن مريضن کي انجيڪشن لڳي ويندي آهي، پوءِ ڊاڪٽر پنهنجي ڪمري ۾ واپس وڃي ويهندو آهي. سندس ملازم هر مريض کي واري واري سان سندس ڪمري ۾ اماڻيندو آهي. ڊاڪٽر جي پڇڻ تي جڏهن مريض ڌار ڌار بيماريون ٻڌائيندا آهن ته مريض کي بيماري پٽاندڙ ڦڪڻ واري دوا ڏئي، في وٺي فارغ ڪيو ويندو آهي.

اسان جي گهر ڪم ڪندڙ نوڪرياڻيءَ جو چوڻ آهي ته ڊاڪٽر صاحب جي انجيڪشن ۾ وڏي تاثير آهي ۽ جڏهن به سندس ڪو ٻار ڇو بيمار ٿيندو آهي ته هوءَ وٽس ئي ويندي آهي ۽ مريض جلد ٺيڪ ٿي ويندو آهي. ساڳي ريت ٻيا مريض به گهڻ ڄاڻائي سبب ڊاڪٽر جي تعريف ڪندي نه ٿڪبا آهن ۽ ڊاڪٽر جو ڪاروبار زور شور سان هلندو ٿو رهي.

هاڻ اوهان پاڻ سوچيو، هڪ ئي سرنج مان ڏهن مريضن کي ڊيڪا ڊران جي هڪ هڪ سي سي انجيڪشن مرض پڇڻ کان سواءِ ئي هڻڻ پاڪستان کان سواءِ

ٻني ڪهڙي ملڪ ۾ ممڪن آهي؟ اهو نہ اسٽرائيڊ جو وحشياڻو ۽ بيرحم استعمال آهي ۽ مٿان هڪ ئي سرنج جي هر هر استعمال سان ڊونئري ۾ ٿيندڙ سوچ نہ معمولي ڳالهہ آهي، ان سان هيپاٽائٽس بي، سي ۽ ايبز جهڙا خطرناڪ مرض بہ ٿي سگهن ٿا.

ان يا اهڙن هزارين لکين عطائين کي ڪير روڪيندو؟ مريضن جي جاچ ۾ اضافو ئي اهو سلسلو روڪي سگهي ٿو پر افسوس تہ اوهان جي رسالي ۾ جيترا بہ مضمون شائع ٿين ٿا سي اسپتالن جي بد انتظامي ۽ ڊاڪٽرن جي لاپرواهي يا غلط علاج يا دوائن جي ڪمپنين جي غلط ڪمن بابت هوندا آهن. پاڪستانين جي صحت لاءِ سڀ کان وڏي خطري يعني عطائين جو اوهان ڪڏهن نالو بہ ورتو آهي. انهن بابت نہ ڪو سروي ٿا ڪريو نہ ڪو مضمون ٿا لکو. منهنجو تہ خيال آهي تہ پاڪستان ۾ ايڊي تيزيءَ سان هيپاٽائٽس انهن حڪيمن ئي پکيڙي آهي ۽ جيڪڏهن اهو حال جاري رهيو تہ ايبز جي وبا بہ پکڙجندي دير نہ ڪندي.

خط لکندڙ جو نالو تہ اسين سندس پنهنجي خواهشن پٽاندڙ شائع نہ پيا ڪريون پر اسين سندس ان ڳالهہ سان سهمت آهيون تہ عطائين خلاف شعور پيدا ڪرڻ جي ضرورت آهي.

عطائين کي فقط هڪ مسئلو ئي نہ پر لعنت سڏڻ گهرجي. يقيني طور تي اسان جي ملڪ ۾ بيمارين خاص طور تي وچڙندڙ بيمارين جي شرح وڌڻ ۽ اينٽي بايوٽڪ دوائن خلاف مزاحمت پيدا ٿيڻ ۾ عطائين جو وڏو هٿ آهي ۽ غيرمحفوظ طريقي سان انجيڪشن هڻڻ تہ هڪ انتهائي عام معاملو آهي جنهن جي ڪري سڄي دنيا جي طبي مواد ۾ ان حوالي سان اسان جي ملڪ جو نالو سدائين اڳيرو رهي ٿو. اسان وٽ اسي سيڪڙو انجيڪشنون غير محفوظ طريقي سان هنيون ٿيون وڃن پر عطائين وارو مسئلو ايترو سادو ناهي جو ماڻهن کي چئجي تہ هو عطائين وٽ نہ وڃڻ ۽ هو وٽن وڃڻ ڇڏي ڏيندا ۽ مسئلو حل ٿي ويندو. ان مسئلي کي ڪجهہ گهرائي سان جاچڻ ۽ ان جي ذميوارين جو تعين ڪرڻ جي ضرورت آهي.

ڪنهن بہ شئي (Commodity) يا سهولت (Service) جو تعين ان جي طلب ۽ رسد جي حساب سان ڪيو ويندو آهي. جيڪڏهن عطائين واري معاملي کي جاچبو تہ پهريون سوال اهو سامهون ايندو تہ انهن جي طلب ڪيئن پيدا ٿي؟ ان ڏس ۾ ٽي عنصر اهم آهن:

1-گهٽ قيمت: گهٽي پاڙي ماڻهو سندن فِي ۽ دوا جا پئسا گهٽ هڻڻ ڪري وٽن وڃن ٿا. سستو ترين ايم بي بي ايس ڊاڪٽر جيڪڏهن ويهہ پنجويهہ رپيا في ٿو وٺي تہ عطائي پنجن کان ڏهن رپين ۾ علاج ڪندو آهي.

2-سولي دستيابي: ننڍن علائقن ۽ ڳوٺن ۾ جتي ڊاڪٽر مستقل طور تي نٿا رهن پر اُتان جا رهواسي بيمار ضرور ٿين ٿا اُتي عطائي ڊاڪٽر چوويهہ ڪلاڪ ملي سگهي ٿو ۽ سندس پريڪٽس خاص طور تي اهڙن علائقن ۾ وڌي ويجهي ٿي.

اها حقيقت آهي ته جنرل پريڪٽس ڪندڙ ڊاڪٽرن وٽ ڪم ڪندڙ ڇوڪرا جن وٽ ڊسپنسر جو ڊپلوما به نه هوندو آهي ڊاڪٽر جي غير موجودگيءَ ۾ مريضن کي دوائون پيا ڏيندا آهن مرض جي معمولي شڪايت تي دوا ۽ انجيڪشن ڏيڻ ته ڇا ڊرپ هڻڻ کان به نه کيٻائيندا آهن ڇا اها عطائيت ناهي؟..............................................

3-شهرت ۽ تعلقات، گهٽ قيمت ۽ سولائي سان ملي سگهندڙ پنهنجي پريڪٽس سان ڳنڍوڳنڍ پيا سبب به انهن عطائين جي وڌڻ ويجهڻ ۾ ڪردار ادا ڪن ٿا. ماڻهن سان تعلق، ميل ميلاپ، علائقي جي اهم شخصيتن سان اٿڻي ويهڻي، مريضن طرفان بين ماڻهن کي به انهن عطائين ڏانهن اماڻڻ وغيره انهيءَ طلب ۾ واڌ جو سبب آهن

هاڻ هڪ نظر ان تي وجهون ته انهيءَ وڌندڙ طلب جي ذميواري ڪنهن تي ٿي اچي؛

1-حڪومت، سڀ کان پهرين ته يقيني طور تي حڪومت ان گنڀير صورتحال لاءِ ذميوار آهي. جيڪڏهن حڪومتي انتظام هيٺ هلندڙ صحت کاتو سمورن ماڻهن کي صحت ۽ علاج معالجي جون مناسب سهولتون، سندن مالي پهچ کان مٿڀرو ني فراهم ڪري ها ۽ ماڻهن کي علاج کان اڳ اهو نه ڏسڻو پوي ها ته سندس کيسي ۾ ڊاڪٽر جي في ۽ دوا جا پئسا آهن يا نه ۽ ان وقت ڪين معالج ملي سگهندو يا نه؟ ته هو ڪڏهن به عطائي وٽ نه وڃن ها. بدقسمتيءَ سان ان ڏس ۾ ڪنهن به حڪومت کي پنهنجي ذميواريءَ جو احساس نه ٿيو آهي ۽ آهستي آهستي ماڻهن جي صحت ۽ علاج جو ڪم خانگي شعبي جي حوالي ڪري پنهنجي ذميوارين کان آجيون ٿي ويون آهن ايترو ئي نه پر خانگي شعبي کي اها ذميواري سونپيندي حڪومت ايترو فرض به نه نڀايو آهي جو ان شعبي جي سمورن پاسن لاءِ اهڙو قانون ئي ناهي جنهن سان ماڻهن جي زندگين کي پهچندڙ خطرن کي گهٽائي سگهجي

اڄ مسئلو فقط ايترو ئي ناهي جو ماڻهو ڊسپنسر جي سرٽيفڪيٽ سان پريڪٽس نٿا ڪري سگهن ۽ هوميو فزيشن جو ڪورس ڪري رجسٽرڊ پريڪٽشنر بڻجي ٿا وڃن ۽ کين روڪڻ واسطي ڪو قانون ناهي ان کان سواءِ خانگي شعبي کي قاعدن ۽ ضابطن جو پابند بنائيندڙ ڪي به اثرائتا قانون ناهن ۽ ماڻهن جي صحت سان مذاق جاري آهي

2-صارفين، ٻئي نمبر تي انهيءَ وڌندڙ طلب جي ذميواري صارفين جي ڳڻتي ٿي ڇاڪاڻ جو گهڻي ڀاڱي ماڻهو اهو ڄاڻن ٿا ته نيم حڪيم يا نيم ڊاڪٽر ڇا آهن ۽ ولن ڇو نه وڃڻ گهرجي پر پوءِ به علاج لاءِ هو سندن ڏانهن رخ ڪن ٿا. ان جو سڀ کان وڏو سبب معاشي آهي. خانگي ڊاڪٽر معمولي دوا درمل لاءِ به وڏي في ٿا ولن جڏهن ته سرڪاري اسپتالن ۾ ماڻهن کي ڪير پڇي ئي نٿو. هاڻ جيڪڏهن ڪيس معمولي بخار آهي ۽ سرڪاري اسپتال ٿو وڃي ته سڄي

ڏينهن جي مزدوري تان هٿ ٿو ڪٽڻو پويس، سنڌيا لاءِ خانگي ڊاڪٽر جي وڏي فيءَ جي پيٽ ۾ عطائي جو ڏهن پندرهن رپين ۾ علاج ڪيس مناسب ٿو لڳي. فطري طور تي هو اهو ڄاڻندي به ته اُتي سندس حياتيءَ کي خطرو آهي، هو اوڏانهن ٿو وڃي ڇاڪاڻ جو وٽس ٻي ڪا راهه ئي ناهي.

3-ڊاڪٽر، انهيءَ طلب جي وڌڻ ۾ ٽين ذميواري خود ڊاڪٽرن تي آهي. ڊاڪٽر انفرادي طور تي انهن عطائين جي حوصلي شڪني ته قطعي نٿا ڪن پر اُلٽو کين همٿائين ٿا جڏهن ته عطائين خلاف اُٿندڙ اجتماعي آواز به ورلي ٻڌڻ ۾ ٿو اچي، سو به ڪمزور.

اها حقيقت آهي ته جنرل پريڪٽس ڪندڙ ڊاڪٽرن وٽ ڪم ڪندڙ ڇوڪرا جن وٽ ڊسپينسر جو ڊپلوما به نه هوندو آهي، ڊاڪٽر جي غيرموجودگيءَ ۾ مريض کي دوائون پيا ڏيندا آهن. مريض جي معمولي شڪائت تي دوا ۽ انجيڪشن ڏيڻ ته ڇا ڊرپ هڻڻ کان به نه ڪيٻائيندا آهن. ڇا اها عطائيت ناهي؟ ۽ ڇا اها به حقيقت ناهي ته اهي عطائي پنهنجي پنهنجي علائقن مان ننڍن وڏن (يعني جنرل پريڪٽشنر ۽ اسپيشلسٽ) سمورن ڊاڪٽرن ڏانهن مريض موڪليندا ۽ کانئن شاباسي ئي نه ڪميشن/فيءَ مان حصو به وصول ڪندا آهن. اهو ئي سبب آهي جو انفرادي طور تي ڊاڪٽر ڪڏهن به ڪنهن عطائي جي مخالفت نٿا ڪن ۽ اجتماعي طور تي به سندن آواز ورلي ۽ انتهائي ڪمزور ٻڌڻ ۾ اچي ٿو.

هاڻ هڪ نظر وسد تي به وجهون اهي عطائي اچن ڪٿان ٿا؟

گهڻي ڀاڱي عطائي اهي ڇوڪرا (ڪجهه صورتن ۾ عورتون به) آهن جيڪي جنرل پريڪٽس ڪندڙ ڊاڪٽرن وٽ شاگرد طور ڀرتي ٿين ٿا. عمومي مشاهدو آهي ته اسڪول ۾ جيءُ نه لڳائيندڙ اهي ٻار جن کي ڪا جسماني معذوري هجي، کي ديني مدرسي ۾ ۽ جيڪي جسماني طور تي ٺيڪ ٺاڪ هجن کين ڀاڙي جي ڪنهن ڊاڪٽر وٽ" شاگرد"طور ڀرتي ڪرايو ويندو آهي. پهرين ڪجهه عرصو اهو شاگرد ڪلينڪ کوليندو بند ڪرڻ، صفائي سٿرائي ڪرڻ ۽ چانهه وغيره آڻڻ جو ڪم ڪندو آهي. ڪجهه عرصي کان پوءِ سندس ترقي ٿيندي آهي ۽ ڪيس دوا جو نسخو ناهڻ جي اجازت ملي ويندي آهي. نسخو ناهڻ مان مطلب ڊاڪٽر جي لکيل پرچيءَ مطابق گوريون پڙين ۾ ٻڌڻ ۽ شربت شيشيءَ ۾ ڀرڻ آهي. وڌيڪ ڪجهه عرصو گذرڻ تي ڪيس انجيڪشن هڻڻ جي به اجازت ملي ويندي آهي. ايئن اهو ڇوڪرو هاڻ پورو ڊسپينسر ۽ اڌ ڊاڪٽر بڻجي ويندو آهي. سندس نگراني هيٺ به ٻيا" شاگرد"به ڀرتي ٿيندا آهن. وقت گذرڻ سان ڪيس ڊاڪٽر جي غيرموجودگيءَ ۾ ڊاڪٽر جي ڪرسيءَ تي ويهي باقاعدي مريض ڏسڻ جي اجازت پڻ ملي ويندي آهي. پوءِ هڪ ڏينهن هو ڪنهن علائقي ۾ پنهنجي ڌار ڪلينڪ کوليندو آهي. بورڊ تي ڊاڪٽر لفظ لکڻ لاءِ هوميو پيٿيءَ جو ڪورس ڪري رجسٽرڊ پريڪٽشنر بڻجي ويندو آهي پر دوائون ايلوپيٿڪ جون استعمال

ڪندو آهي. پنهنجي علائقي جي وڏن ڊاڪٽرن ڏانهن مريض اماڻيندو آهي ته جيئن انهن سان تعلقات چڱا رهن ۽ صحت کاتي جا انسپيڪٽر ڪڏهن تنگ ڪن ته انهن ڊاڪٽرن جي سفارش ڪم اچي سگهي. اينٽي مارڪيٽ ۾ انهن نيم حڪيم ڊاڪٽرن جي رسد جاري ٿو رهي. جيڪڏهن ڊاڪٽر غير تربيت يافته ڊسپينسر ڪي پنهنجي ڪلينڪ تي ملازم نه رکن ۽ تربيت يافتا عملي تي به سختي رکن ته هوند عطائين جي پيداوار ۾ گهٽتائي اچي وڃي. جڏهن هو موجود نه هوندا ته ساڻن لاڳاپيل مسئلا به گهٽجي ويندا. ڪجهه ماڻهو صحت کاتي جي تربيت يافتا ڪواليفائيڊ ڊسپينسرن کي به عطائين ۾ شامل ڪندا آهن. هو ڊسپينسنگ جو ڪورس ڪري عام طور تي سرڪاري نوڪري ڪندا آهن. ڳوٺ جي سطح تيBHU ۽ RHC ۾عام طور تي هو ڪم ڪندي نظر ايندا آهن. انهن ڳوٺاڻي اسپتالن ۾ ڊاڪٽرن جي کوٽ عام طور تي هڪ مسئلو بڻيل آهي (۽ ان جا پنهنجا سبب آهن جيڪي عام طور تي بيان ڪيندڙ سڀني کان مختلف آهن) ان ڪري اهي ڊسپينسر ننڍين اسپتالن ۾ مريضن جو معائنو ۽ علاج معالج ڪندي به نظر ايندا آهن. وڏين اسپتالن ۾ ڪين فارميسي يا ڊسپينسنگ واري حصي ۾ ڪم ڪرڻو ٿو پوي جتي مريضن جي معائني جي گنجائش نه هوندي آهي.

اهي ڪواليفائيڊ ڊسپنسر ڪنهن حد تائين بهتر ڄاڻ رکندي ۽ پنهنجي تربيت کي عمل ۾ آڻڻ جي ڪوشش ڪندي نظر ايندا آهن پر جيڪڏهن ڪين به عطائين واري فهرست ۾ شامل ڪيو وڃي ته اهو ڪم جيڪو سرڪاري وقت دوران ڊاڪٽر جي غيرموجودگيءَ ۾ ڪن ٿا ۽ جيڪو سندن انچارج ڊاڪٽر ٿي نه پر ضلعي صحت عملدار به تسليم ڪن ٿا، کي ڪهڙو نالو ڏنو وڃي؟

طلب ۽ رسد واري ان ماهري ڪان پوءِ سڀ کان اهم معاملو ان سڄي صورتحال کي ريگوليٽ ڪرڻ جو آهي. جيڪا خالص حڪومت جي ذميواري ٿي بڻجي پر اها ان ۾ مڪمل طور تي ناڪام وئي آهي. متان وري اها به حقيقت آهي ته اسان وٽ آباديءَ جي تناسب سان ڊاڪٽرن جو تعداد مناسب ناهي ۽ جيڪي ڊاڪٽر موجود آهن سي به بهتر علائقن ۾ ماڻهن ۾ ڪم ڪرڻ جا خواهشمند آهن. جيڪڏهن سندن انهيءَ خواهش کي فطري چئجي ته پوءِ ڏورانهن علائقن ۾ رهندڙن کي صحت جون سهولتون حاصل هئڻ سندن به بنيادي حق آهي. ان جو حل سوچڻ گهرجي. حقيقت اها آهي ته عطائيت هڪ انتهائي وڏي لعنت سهي پر ان جي پويان سمورن عنصرن جو غور سان جائزو وٺڻ کان سواءِ ان جو ٽوڙ ممڪن ناهي. مختصر طور تي اهو چئي سگهجي ٿو ته ماڻهو پنهنجي معاشي بدحاليءَ سبب انهن عطائين جي ورڻا چڙهن. جن کي ڊاڪٽر ناهي گهرڙي مارڪيٽ ۾ اماڻي رهيا آهن ۽ حڪومت ان معاملي ۾ ڪن ٽارئي نه پر مجرمائي غفلت کان ڪم وٺي رهي آهي.

ان معاملي ۾ هرڙر کي پنهنجي ذميواريءَ جو احساس ڪرڻ گهرجي.

Hepatitis

جگر جا مرض

# هيپاٽائٽس بي

## پاڪستان ۾ سازگار ماحول

رحمان ضيا

هيپاٽائٽس بي سڄي دنيا جي انسانن لاءِ خطرو آهي. اها دنيا جي انهن ملڪن ۾ به موجود آهي جتي انساني صحت کي خاص اهميت ڏني ٿي وڃي، صحت ۽ صفائي جو معيار بلند، خواندگيءَ جي شرح حسد ڪرڻ جهڙي آهي. هيپاٽائٽس بيءَ جي سنگيني ۽ موتماريءَ سبب اُسريل ملڪ به ان حوالي سان خاص رٿا بندي رکن ٿا. انهن ملڪن ۾ بيمارين جو حساب ڪتاب رکيو ويندو آهي، قومي صحت کي بنيادي اهميت ڏني ويندي آهي پر سموري احتياط طئي ڪيل منصوبن تي باقاعده عمل هوندي به هر سال هزارين ماڻهو هيپاٽائٽس بيءَ جو شڪار ٿا بڻجن، ڪيترن ئي ماڻهن ۾ جگر جي خرابي ڪئنسر ۾ تبديل ٿي وڃي ٿي، جڏهن ته هيپاٽائٽس بيءَ وگهي مرندڙن جو تعداد به ڪو گهٽ ناهي.

سبب فقط اهو آهي ته هيپاٽائٽس بيءَ جو سبب بڻجندڙ وائرس انتهائي سخت جان آهي. اهو هڪ انسان کان ٻئي تائين منتقل ٿيڻ جو ڪو موقعو هٿان نٿو وڃائي. ان ۾ اها صلاحيت به آهي ته پنهنجي موجودگيءَ جو اظهار ڪرڻ کان سواءِ ئي پنهنجي واڌ ويجهه ۾ لڳو ٿو رهي. جسم جي مدافعتي نظام کي تباهه ڪندو ٿو رهي ۽ جگر ۾ پيهجي وڃڻ کان پوءِ انهيءَ منفرد خوبيون ۽ صلاحيتون رکندڙ عضوي کي ناڪارو ڪري ڇڏي.

جڏهن احتياط پسند ۽ عملي اُپاءُ وٺندڙ معاشرن ۾ ئي هيپاٽائٽس بيءَ کان نجات فقط هڪ خيال آهي ته پوءِ اهڙن اُسرندڙ ۽پوئتي پيل ملڪن جي حالت جو اندازو لڳائي سگهجي ٿو جتي عوام جي اڪثريت اڻپڙهيل، صحت جي بنيادي اصولن کان بيخبر، صحت ۽ صفائي واري نظام کان محروم ايڪويهين صديءَ ۾ به آدجڳادي دور ۾ زندگي گهاري رهي آهي. اهڙن ملڪن ۾ هيپاٽائٽس بيءَ جو شديد هئڻ اچرج ۾ وجهندڙ ڳالهه نه هئڻ گهرجي ڇاڪاڻ جو سمورا سبب ان لاءِ سازگار ماحول ٿا پيدا ڪن. پاڪستان به هيپاٽائٽس بيءَ جي بي روڪ پکڙجڻ لاءِ انتهائي حدن کي ڇهندڙ سولائي رکي ٿو.

### رت ذريعي منتقلي

هيپاٽائٽس بي رت ذريعي منتقل ٿيندڙ مرض آهي. اهو وائرس پرئي رت مان ٻڏل سُئي، نشتر، بليڊ يا ڪنهن به اهڙي اوزار ذريعي صحتمند فرد کي منتقل ٿي سگهي ٿو جنهن تي اهو

اوزار استعمال ٿيو هجي. آلودي رت يا ان جي جزن جي ڪنهن ٻئي فرد کي منتقلي تہ ان جا سئو سيڪڙو خطرا رکي ٿي. ان حوالي سان اسان جي ملڪ جي حالت انتهائي خراب آهي.

## رت جو غير محفوظ عطيو

وائرس وارين بيمارين جي تيزرفتار پکڙجڻ جو هڪ اهم سبب رت جو غيرمحفوظ عطيو آهي. هڪ رپورٽ موجب هر سال هڪ فرد کان ٻئي کي پندرهن لک پيرا رت جي منتقلي ٿئي ٿي. ان مان ڏهہ سيڪڙو رت پيشوراڻي طور تي رت وڪرو ڪندڙن کان حاصل ڪيو وڃي ٿو جن جي عمومي صحت سواليہ نشان بڻيل آهي. انهن مان وڏو تعداد نشي جو عادي آهي. نشي جي عادي فردن ۾ گڏيل طور تي رڳن ذريعي نشو ڪندڙ نمايان آهن. هڪ جائزي رپورٽ موجب رت وڪرو ڪندڙ ٽيهہ سيڪڙو نشائي ايڊز يا هيپاٽائٽس بي ۽ سيَ کان متاثر ٿيل آهن. ان صورت ۾ رت جي منتقلي ڪنهن انسان جي جان بچائڻ بدران جان وڃائڻ جي مترادف آهي.

رت جو عطيو هڪ ضرورت آهي پر رت جي فراهمي هڪ ڪاروباري صورت اختيار ڪري چڪي آهي. سڄي ملڪ ۾ خانگي بلڊ بينڪن جو مارو آهي. سٺ سيڪڙو رت اهي بلڊ بينڪون فراهم ڪن ٿيون پر گهڻي ڀاڱي بلڊ بينڪون انهن معيارن ۽ سهولتن کان محروم آهن جيڪي عالمي صحت تنظيم طرفان بلڊ بيڪن لاءِ لازمي قرار ڏنل آهن.

هڪ رپورٽ موجب ڪراچيءَ ۾ موجود بلڊ بينڪون 8 سيڪڙو هيپاٽائٽس بي ۽ 7 سيڪڙو هيپاٽائٽس سيَ جي اسڪريننگ جون سهولتون رکن ٿيون پر اها اسڪريننگ انتهائي گهٽ ۽ انتهائي ضروري سمجهي ويندڙ صورتن ۾ ڪئي ويندي آهي. عام ماڻهن لاءِ هيپاٽائٽس جي اسڪريننگ جا خرچ برداشت ڪرڻ ممڪن ناهن جڏهن تہ هنگامي صورتن ۾ رت جي ضرورت ان ڳالهہ جو موقعو ئي نہ ڏيندي آهي تہ گهڻي چڪاس ڪئي وڃي. هڪ ڳڻتي جوڳو پهلو اهو بہ آهي تہ عام حالتن ۾ ماڻهو پنهنجي صحت جي معيار کان اڻڄاڻ ٿين ٿا ان ڪري رت جي ضرورت پوڻ تي ويجهي مائٽن يا واقفن کي ترجيح نہ ڏني وڃي تہ رت جو مڪمل طور تي محفوظ هئڻ مشڪوڪ رهي ٿو.

قانون موجب رت وڪرو ڪرڻ، ايڊز، هيپاٽائٽس بي ۽ سيَ جي چڪاس کان سواءِ رت فراهم ڪرڻ هڪ سنگين ڏوهہ آهي پر سڄي ملڪ ۾ رت جي خريدوفروخت هڪ لاڀائتو ڪاروبار بڻيل آهي: رت حاصل ڪرڻ لاءِ گهڻي ڀاڱي ذريعا غيرمحفوظ ناهي. ان لحاظ کان رت جي منتقليءَ جو عمل هيپاٽائٽس بيءَ جي وڌڻ ويجهڻ ۾ مددگار آهي.

## سُئي جو غير محفوظ استعمال

سُئي يا چهنبدار شين جو مختلف انداز سان استعمال هڪ عام ڳالهہ آهي، ڪن ۽ نڪ چيد ڪرائڻ، جسم تي نقش نگار ڪرائڻ کان سواءِ انجيڪشن جو بي روڪ استعمال اسان جي معاشري جو هڪ اهڃو رواج آهي جنهن [illegible] عالمي صحت تنظيم بہ گهڻي [illegible] اظهار ڪيو آهي.

●پاڪستان ۾ انجيڪشن لڳڻ جي شرح سڄي دنيا ۾ سڀ کان وڌيڪ آهي.

فٽ پاٿن تي ڏندن جا ماهر، حجم، جراح، انجيڪشن لڳائيندڙ هوميوپيٿ، انجيڪشن جي غيرضروري استعمال جي ڪاروبار ٻڌائيندڙ هيپاٽائٽس بيءَ جي تمام گهڻي پکيڙ ۾ بنيادي ڪردار ادا ڪري رهيا آهن. پاڪستان ۾ هيپاٽائٽس جي شدت جو سبب سُئي جو غير محفوظ استعمال ۽ ٻيون چاٿايل صورتون آهن.........................................................................

● ملڪ ۾ معمولي ۽ عام بيمارين لاءِ به انجيڪشن هڻيون ٿيون وڃن، اها ڏار ڳالهه آهي ته انجيڪشن بدران دوائن مان علاج ٿي سگهي ٿو.

● طاقت جي انجيڪشن، گلوڪوز جي ٿيلهين جو غيرضروري استعمال به گهٽ ناهي.

● مستند معالج به مريض کي مطمئن ڪرڻ لاءِ انجيڪشن جي مدد وٺن ٿا.

● شهري علائقن ۾ به هڪ سُئي هرهر استعمال ٿئي ٿي. ڳوٺاڻن ۽ پوئتي پيل علائقن ۾ ته انهيءَ سُئي جو هرهر استعمال انتهائي حدن کي ڇهي ٿو.

● سڄي ملڪ ۾ غير مستند ۽ عطائي معالجن جي ڀرمار آهي جيڪي پنهنجي جادو صفت علاج بابت پير تي ڏونڪو ٽا هڻن. هو هر قسم جي انجيڪشن جو بي روڪ استعمال ڪن ٿا.

● هڪڀيرو استعمال ٿيڻ کان پوءِ ضائع ٿيندڙ سرنجن کي معياري طريقي سان ضائع نه ڪرڻ سبب ان جو نئين سر وڪرو ۽ استعمال هڪ لاڀائتو ڪاروبار آهي.

● گهڻي ڀاڱي صورتن ۾ اسپتالون پنهنجي ناقص انتظامن، بي توجهگي، صحت جي اصولن کان انحراف سبب نه رڳو مريضن پر طبي عملي لاءِ انتهائي خطرا رکن ٿيون.

● ڪن ۽ نڪ ۾ ڇيد ڪرائڻ جو سماجي رواج به هيپاٽائٽس بيءَ جي پکڙجڻ جو ذريعو بڻجي سگهي ٿو ڇاڪاڻ جو انهيءَ "بي ضرر"عمل لاءِ هڪ ئي سُئي/چهنب دار اوزار هڪ ئي وقت ۾ جيوڙن کان صاف ڪرڻ کان سواءِ ڪيترين ئي عورتن جي رت مان گدلائجي وڃن ٿا جنهن کي رسمي طور تي ڪپڙي يا ڪپهه سان صاف ٿو ڪيو وڃي.

● فٽ پاٿي ڏندن جا ماهر، حجم، جراح، انجيڪشن لڳائيندڙ هوميوپيٿ، انجيڪشن جي غيرضروري استعمال کي ڪاروبار ٻڌائيندڙ ڊاڪٽر هيپاٽائٽس بيءَ جي تمام گهڻي پکيڙ ۾ بنيادي ڪردار ادا ڪري رهيا آهن. پاڪستان ۾ هيپاٽائٽس جي شدت جو سبب سُئي جو غير محفوظ استعمال ۽ ٻيون چاٿايل صورتون آهن.

● هڪ رپورٽ موجب ملڪ ۾ هيستائين تقريباً ٽي سال اڳ هيروئن جا پندرهن لک موالي موجود هئا، جن جي اڪثريت گروهن جي شڪل ۾ هڪ ئي سرنج سان نشو ٽي ڪيو ۽ اها سرنج ايندڙ ڀيري لاءِ سنڀالي ٿي رکي وئي. ساڳي ريت نشو ڪندڙ ڪيترائي فرد بلڊ بينڪن کي رت جي فراهميءَ جو ذريعو به آهن. ان ڪري اهو وائرس بيماريون پکيڙڻ ۾ وڏي چڙهي حصو وٺي رهيا آهن. هيستائين سامهون ايندڙ جاچ موجب پاڪستان ۾ هيپاٽائٽس جي شدت جو سبب سُئي جو غير محفوظ استعمال ۽ ان جون مٿي بيان ڪيل صورتون آهن.

## اسپتالون ۽ هيپاٽائيٽس بي

اسپتالون بيمارين جي علاج جو مرڪز ٿين ٿيون پر صفائي جي ناقص اهتمام، اسپتال جي باقيات کي درست طريقي سان ضائع نه ڪرڻ سبب اهي ماڻهن کي مختلف وائرل بيمارين ۾ مبتلا ڪري رهيون آهن. هيپاٽائيٽس اهڙين بيمارين ۾ نمايان آهي. بيماريون پکيڙڻ ۾ رڳو سرڪاري اسپتالون ئي نه پر وڏا وڏا خانگي ادارا به شريڪ آهن. ان حوالي سان صورتحال انتهائي گهڻي جوڳي آهي. مختلف ذريعن مان بيماريون هڪ فرد کان ٻئي تائين منتقل ٿي رهيون آهن.

استعمال ٿيل سرنجون، ڊرپ سيٽ، سرجيڪل اوزار نه رڳو عام ماڻهن پر طبي عملي ۾ به موت ورهائي رهيا آهن. صورتحال جي سنگينيءَ جو ان ڳالهه مان اندازو لڳائي سگهجي ٿو ته هيپاٽائيٽس بيءَ جي پکڙجڻ جي شرح عام ماڻهن ۾ ڏهه سيڪڙو جڏهن ته اسپتالن جي عملي خاص طور تي صفائي سان لاڳاپيل ماڻهن ۾ ويهه سيڪڙو آهي. آپريشن ٿيٽر، ليبرروم، سرجيڪل وارڊ خاص طور تي هيپاٽائيٽس ۽ ٻين بيمارين جي پکڙجڻ جو ماڳ آهي.

● اسپتالون ۽ صحت مرڪز صحت ۽ صفائي جو اڻهوند سبب خطري ڀريا ماڳ بڻيل آهن. وڏين وڏين اسپتالن ۾ به آپريشن ٿيٽر جي مخصوص طريقن سان صفائي (فوميگيشن) انتهائي گهٽ ۽ اڪثر مجبوريءَ وچان ڪئي ٿي وڃي.

حالانڪ ان طرح جي صفائي هر ٽين مهيني ٿيڻ گهرجي.

● جيوڙن کان آلوديون سرنجون، مختلف قسمن جا اوزار، بوتلون، دستانا وغيره ۽ باقيات کي معياري طريقي سان ضائع ڪرڻ گهرجي پر اڪثر صورتن ۾ اهي شيون عام ڪچري ڪنڊين ۾ اڇلايون ٿيون وڃن.

● استعمال ٿيل سرنجن، ڊرپ سيٽن، آءِ وي ڪينول ۽ ٻين شين جو ٻيهر وڪرو ڪري هڪ لاپاٽتو ڪاروبار آهي. اهي آلوديون شيون ٻيهر استعمال ٿيڻ جي صورت ۾ انتهائي خطرناڪ آهن ۽ ان دوران اهي انهن جي پيڪنگ ڪندڙن کي ڇيهنديون به ٿيون رهن.

هيپاٽائيٽس بيءَ جي مريض جي استعمال ٿيل سرنج جي رڳو چڀجڻ سان هيپاٽائيٽس بيءَ جي منتقلي جا امڪان 30سيڪڙو تائين ٿين ٿا. اهوئي سبب آهي جو اسپتال جو عملو هيپاٽائيٽس بيءَ جا واضح امڪان رکي ٿو. اهڙا نامعلوم مريض ان مرض کي غيرمحسوس طور تي ٻين تائين منتقل ڪري رهيا آهن.

غيرمحفوظ رت جي منتقلي به عورتن ۾ هيپاٽائيٽس بيءَ جي منتقليءَ جو هڪ سبب آهي. ڪمزور مدافعت رکندڙ عورت ٻار ڄڻڻ لاءِ هرهر ۽ بي ربط طور تي حمل جي پيچيدگين مان لنگهڻ کان پوءِ غير محفوظ رت جي منتقليءَ سان لاڳاپيل مرض جي جوکم جو شڪار ٿئي ٿي. اهڙن مرضن ۾ هيپاٽائيٽس بي خاص طور تي اڳيرو آهي.

CS CamScanner

بهتر سهولتون رکندڙ شهرن ۾ اسپتالن جي حالت انتهائي ابتر آهي ان کري گوٺاڻي علائقن ۾ صحت ۽ صفائي جي معيار جو اندازو لڳائي سگهجي ٿو. جتي وسيلن جي کوٽ انجاڻائي ۽ بدانتظامي سبب خطرو ڪيترائي ڀيرا وڌي وڃي ٿو

## عورت جي ثانوي حيثيت

عام طور تي عورت معاشري ۾ ثانوي حيثيت رکي ٿي. ڳوٺاڻي معاشري ۾ هوءَ فقط خدمت ۽ تسڪين جو هڪ ذريعو آهي. صحت عورت جو بہ بنيادي حق آهي پر بنيادي حقن کان محروم عورت جي ويچارگي پنهنجي عروج تي آهي. هيپاٽائٽس بي جنسي ناتن مان بہ منتقل ٿئي ٿي پر ڪو اختيار نہ رکندڙ عورت پنهنجو پاڻ کي گهر تائين محدود رکڻ جي باوجود مڙس کان منتقل ٿيندڙ مرض جو عذاب سهڻ تي مجبور آهي.

هيپاٽائٽس بي سڄي دنيا جي انسانن کي لاحق هڪ سنگين خطرو آهي ان کان ڪن انڪار ممڪن ناهي غربت، وسيلن جي اڻهوند، خطرن ڀريو طرز عمل خطرن جي شدت ۾ ڏينهون ڏينهن اضافو ڪري رهيا آهن مختلف ماهرن جي ڪري انسان جي معاشري جو هر فرد هيپاٽائٽس بيءَ جي جوکم ۾ آهي جڏهن تہ ٿني پاسي احتياط ۽ بيمار ٿيڻ کان اڳ بيماري کان بچاءُ جون تدبيرون اختيار ڪري انهيءَ خطرناڪ مرض کان محفوظ رهي سگهجي ٿو دنيا جا اُسريل ملڪ بہ پنهنجي ڀرپور ڪوشش جي باوجود هيپاٽائٽس بيءَ کان نجات حاصل ڪرڻ ۾ ناڪام پيا ٿين. ان صورت ۾ اسين رڳو" خيال آرائي"وسيلي پنهنجي نوجوان نسل کي محفوظ مستقبل نٿا ڏئي سگهون.

هيپاٽائٽس بيءَ کان بچاءُ لاءِ اجتماعي ڪوشش جي ضرورت آهي. نوس رٿابندي، ڀرپور قدمن ۽ انسدادي پروگرامن ذريعي ئي اسين ان خطري جي شدت گهٽائي سگهون ٿا ■

### هيپاٽائٽس جي شدت

گڏاپ ٽائون، بن قاسم ۽ اوسي پاسي جي ڳوٺاڻي آبادين ۾ هيپاٽائٽس وبائي صورت اختيار ڪري ورتي آهي. پوين ڏينهن ۾ يونين ڪائونسل نمبر 1گڏاپ ٽائون جي ناظم عزيز ميمڻ جي وفات بہ هيپاٽائٽس سيءَ ڪري ٿي جڏهن تہ تازو ئي يونين ڪائونسل نمبر2 جو ناظم ڄام سهراب بہ ان جو ڪاڄ بڻيو آهي سڄي ڪائونسل جي ميمبرن پنهنجي ڪائونسل اجلاس ۾ گهر ڪئي آهي تہ انهن علائقن ۾ خاص قدم کنيا وڃن. ان موقعي تي ڪائونسل ميمبرن صورتحال تي ڳڻتيءَ جو اظهار ڪندي چيو آهي تہ انهن آبادين ۾ 45 سيڪڙو ماڻهو هيپاٽائٽس جا شڪار ٿي چڪا آهن ان ڪري ترجيحي طور تي انسدادي قدم کڻڻ انتهائي ضروري آهن.

# هيپاٽائٽس بي

## رت جي چڪاس جي اهميت

هيپاٽائٽس بيءَ لاءِ رت جي چڪاس جا نتيجا اوهان لاءِ پريشاني پريا ٿي سگهن ٿا. بهتر ٿيندو ته انهن نتيجن بابت پنهنجي ڊاڪٽر سان مشورو ڪريو. ڊاڪٽر سان ملاقات مهل چڪاس جي رپورٽ پاڻ سان گڏ کڻي وڃو ته جيئن اوهان جي صحت جي درست صورتحال سمجهڻ ۾ سولائي ٿئي.

رت جي چڪاس جي وضاحت کان اڳ ۾ اصطلاحن جو مطلب سمجهڻ ضروري آهي:

○ اينٽي جين (Antigen):

هيءُ اهي مادا ٿين ٿا جيڪي جسم جي حفاظتي سرشتي کي جاڳائڻ جو ڪم ڪن ٿا ته جيئن اهو پنهنجو بچاءُ ڪري سگهي.

○ اينٽي باڊي (Antibody)

هيءُ اهي مادا آهن جيڪي جسم پنهنجو پاڻ کي اينٽي جن مادن کان محفوظ رکڻ لاءِ پيدا ڪندو آهي. اهي اينٽي جن مادن سان چهٽي انهن کي ناڪارو بڻائيندا آهن.

هيپاٽائٽس بيءَ لاءِ رت جا عام ٽيسٽ

1-هيپاٽائٽس بي سرفيس اينٽي جن (Hepatitis B Surface Antigen-HBs Ag)

اهو وائرس جو ٻاهريون خول آهي جيڪو جسم ۾ اينٽي باڊيز مادن کي متحرڪ ڪري ٿو. چڪاس ان جي موجودگي ثابت ڪري ٿي ته ڪنهن فرد جي جسم ۾ هيپاٽائٽس بيءَ جو وائرس داخل ٿي چڪو آهي ۽ هاڻ هو ٻين ماڻهن کي به، جيڪي ان جي اوسي پاسي موجود آهن، اهو وائرس منتقل ڪري سگهي ٿو.

2-اينٽي باڊي ٽو هيپاٽائٽس بي سرفيس اينٽي جين (Antibody to Hepatitis B Surface Antigen- Anti- HBs)

انهن مادن جي موجودگي ڄاڻائي ٿي ته ڪنهن فرد ۾ هيپاٽائٽس بيءَ جو وائرس ضرور داخل ٿيو هو پر جسم جي خوراڪ حفاظتي سرشتي ان کي ناڪارو بڻائي ڇڏيو آهي، جنهن جي ڪري هاڻ هو ٻين لاءِ خطري جو سبب نہ رهيو آهي. اهي مادا جسم کي آئيندي بہ هيپاٽائٽس

بي وائرس جي ڪنهن حملي خلاف محفوظ بڻايو ڇڏين. هيپاٽائٽس بي وائرس جا ٻيا قسم به اهي مادا جسم ۾ پيدا ڪن ٿا.

3-اينٽي باڊي ٽو هيپاٽائٽس بي ڪور (Antibody to Hepatitis B Core-Anti:- HBc)

اها چڪاس ماضيءَ يا حال ۾ هيپاٽائٽس بي وائرس مان ٿيندڙ ڪنهن سوج بابت ڄاڻائي ٿي. اهي مادا وائرس مان ٿيندڙ سوج دوران يا ان ڪان پوءِ پيدا ٿين ٿا. ڪور اينٽي جن (Core Antigen)فرد ۾ ملي ٿو. جيڪڏهن چڪاس ۾ ان ڪي مثبت (Positive anti HB)ڏيکارجي ته ان مان ظاهر ٿئي ٿو ته متاثر ٿيل فرد هاڻ وائرس جو شڪار ناهي ۽ ٻين جي صحت کي هن مان ڪو خطرو ناهي. ان چڪاس جي نتيجن جي وضاحت مٿي بيان ڪيل ٽيسٽ جي رپورٽن کي سامهون رکي وڌيڪ بهتر طور تي ڪري سگهجي ٿي.

متاثر ٿيل فردن لاءِ اضافي ٽيسٽ

اي-اينٽي جن (E-Antigen)

اهو وائرس جو پيدا ڪيل هڪ پروٽين آهي جنهن جي ڪري متاثر ٿيل فرد پنهنجي اردگرد رهندڙن لاءِ خطرن جو سبب بڻجي سگهي ٿو. جيڪڏهن چڪاس ۾ ان جي رپورٽ منفي (Negative) اچي پر HBs Ag جي رپورٽ مثبت هجي ته پوءِ متاثر ٿيل فرد جي رت ۾ وائرس جو تعداد ٿورڙو ليکيو ويندو، جنهن جو مطلب اهو آهي ته هو پنهنجي ارد گرد وارن ماڻهن لاءِ ڪو خطرو ناهي. هيپاٽائٽس بي وائرس خلاف ڪجهه دوائن جو اثر جاچڻ لاءِ به اهو ٽيسٽ ڪيو ويندو آهي جيڪو مريض کي اي اينٽي جين منفي (E-antigen negative) ناهڻ لاءِ ڏنيون وينديون آهن.

اي اينٽي باڊي (E-Antibody).

اهي ماڻهو جيڪي اي اينٽي جن (E-Antigen) پيدا ڪرڻ بند ڪري ڇڏيندا آهن، تن ۾ ڪڏهن ڪڏهن اي اينٽي باڊيز نهڻ جو عمل شروع ٿي ويندو آهي. اهو ٽيسٽ اينٽي باڊيز جي تشخيص لاءِ ڪيو ويندو آهي بهرحال طبي طور تي ان ٽيسٽ جي اهميت ثابت نه ٿي سگهي آهي.

جگر جو ڪم معلوم ڪرڻ وارو ٽيسٽ

(Liver Function Test (LFT) or Liver Enzymes)

ان ۾ اهي ٽيسٽ شامل ٿا ٿين جيڪي جگر جي عمومي حالت بابت ٻڌائين ٿا. جيڪڏهن انهن ۾ ALT (alanine aminotrans ferase)۽ AST (aspartate aminotrans farase)جو تعداد وڌيڪ هجي ته جگر جي خلين کي رسندڙ نقصان جو پتو لڳي ٿو. ALT ۽ ASTاهڙيون رطوبتون آهن جيڪي جگر ۾ موجود هونديون آهن البته جگر جي خلين کي نقصان رسي رهيو هجي ته اهي رت جي دوري ۾ شامل ٿي وينديون آهن.

| ٽيسٽ | نتيجو | وضاحتون | تجويز |
| --- | --- | --- | --- |
| HBs Ag<br>HBs Ab (Anti-HBs)<br>HBc Ab (anti-HBs) | منفي<br>منفي<br>منفي | غير محفوظ-جينوٽيڪ ڪيس سوچ ناهي پر مستقبل ۾ اها ٿي سگهي ٿي، ڪيس محفوظ بنائڻ جي ضرورت آهي. | ويڪسين هٽايو |
| HBs Ag<br>HBs Ab (Anti-HBs)<br>HBc Ab (anti-HBc) | منفي<br>مثبت<br>منفي يا مثبت | محفوظ سطح جون اينٽي باڊيز موجود آهن اوهان کي ويڪسين جي ضرورت ناهي<br>شايد اوهان تازوئي ويڪسين هٽائي آهي.<br>يا ماضيء ۾ ڪنهن سوچ کان تندرست ٿيا آهيو.<br>اوهان ٻين کي نقصان نٿا پهچائي سگهو. | اوهان کي ويڪسين جي ضرورت ناهي. |
| HBs Ag<br>HBs Ab (anti-HBs)<br>HBc Ab (anti-HBc) | مثبت<br>منفي<br>مثبت يا منفي | اوهان ۾ نئين سوچ پيدا ٿي آهي يا اوهين ڊگهي عرصي کان وائرس کان متاثر آهيو. سطح جو مثبت اينٽي جن ٻڌائي ٿو ته اوهان ۾ هيپاٽائٽس بيء جو وائرس موجود آهي. اوهان اهو وائرس ٻين تائين منتقل ڪري سگهو ٿا. | کو چڱو ڊاڪٽر ڳولهيو ته جيئن وڌيڪ تشخيص ٿي سگهي. |
| HBs Ag<br>HBs Ab (anti-HBs)<br>HBs Ab (anti-HBc) | منفي<br>مثبت<br>منفي | غير واضح صورتحال. ٽيسٽ جي نتيجن جون ڪيٽريون ٿي وضاحتون ڪري سگهجن ٿيون. اوهان کي اهي ٽيسٽ ٻيهر ڪرائڻا پوندا | اوهان کي ويڪسين جي ضرورت آهي يا نه؟ ان بابت ڪنهن چڱي ڊاڪٽر سان مشورو ڪريو. |

## الفافيٽو پروٽين
(Alpha- Feto Protein- AFP)

اهو هڪ عام پروٽين آهي جيڪو ماءُ جي ڪک ۾ پلجندڙ ٻار ۾ پيدا ٿئي ٿو. بالغن جي رت ۾ ان جي شرح وڌيڪ نه هئڻ گهرجي. اهي ماڻهو جن ۾ ڊگهي عرصي کان هيپاٽائٽس بي وائرس موجود هجي، تن ۾ ان پروٽين جي موجودگي ڇاڻائي ته ڪين جگر جي ڪينسر آهي ڇاڪاڻ جو ان قسم جو ٽيومر به اهو پروٽين پيدا ڪندو آهي.

## فيري ٽين (Feritin)

جگر ۾ فولاد فيري ٽين جي صورت ۾ هوندو آهي. ان جو مقدار ٽيسٽ ۾ وڌيڪ ظاهر ٿئي ته جگر ۾ ان جو ذخيرو وڌيڪ هوندو آهي. اهو خوراڪ ۾ فولاد جو تناسب وڌيڪ هئڻ ڪري به ٿي سگهي ٿو (مثال طور وٽامن وغيره جو استعمال) بهرحال جگر جي خلين جي تباهيء سان به ٽيسٽ ۾ ان جو مقدار وڌيڪ اچي سگهي ٿو ڇاڪاڻ جو نقصان پهتل خلين مان فيري ٽين خارج ٿي رت ۾ شامل ٿي ويندي آهي ■

# هيپاٽائٽس بي

## علاج ممڪن آهي

Hepatitis

جگر جا مرض

هيپاٽائٽس بي هڪ خطرناڪ بيماري آهي جيڪا جگر کي متاثر ڪري. ان جو سبب هيپاٽائٽس بي وائرس آهي. جگر جسم جو هڪ انتهائي اهم عضوو آهي جنهن جو ڪم خوراڪ کي ڪيميائي مرڪبن ۾ تبديل ڪرڻ آهي. اهو عمل انساني جسم جي صحت جو ضامن آهي.

هن وقت دنيا ۾ ٻه ارب کان وڌيڪ اهڙا ماڻهو آهن جيڪي ان مرض کان ماضيءَ ۾ متاثر رهيا آهن يا هن وقت ان جو شڪار آهن جڏهن ته 35 ڪروڙ ماڻهو هيپاٽائٽس بيءَ جا ڪيريئر آهن جن مان اڪثر جگر جي دائمي سوڄ ۽ ان جي پيچيدگين ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿا.

هر سال ڏهن کان ويهه لک ماڻهو هيپاٽائٽس بيءَ مان پيدا ٿيندڙ پيچيدگين سبب اجل جو شڪار ٿا بڻجن.

## ڇا هيپاٽائٽس بي انتهائي خطرناڪ مرض آهي؟

جهڙي ريت مٿي بيان ڪيو ويو آهي ته هيپاٽائٽس بي هڪ موتمار مرض آهي ۽ هڪ اهڙي وائرس جي ڪري ٿو پيدا ٿئي جيڪو ايچ آءِ ويءَ کان ٻه سئو ڀيرا وڌيڪ خطرناڪ ۽ وچڙندڙ آهي. هيپاٽائٽس بيءَ ۾ جگر تي شديد سوڄ ٿيندي آهي جنهن جي نتيجي ۾ ان کي تلافي نه ٿيڻ جوڳو نقصان رسندو آهي جيڪو موت جو سبب پڻ بڻجي سگهي ٿو.

هر اهڙن ڏهن فردن مان جيڪي هيپاٽائٽس بي وائرس کان متاثر ٿين ٿا هڪ ٻه فرد انهيءَ وائرس کان ڇوٽڪارو حاصل نه ڪري سگهندو آهي. اهڙن مريضن لاءِ جگر جي ڪينسر ۽ ٻين خطرناڪ پيچيدگين ۾ مبتلا ٿيڻ جا امڪان وڌي ويندا آهن.

## هيپاٽائٽس بي وائرس ڪيئن پکڙجي ٿو؟

وائرس هڪ ڀيرو انساني جسم ۾ داخل ٿيڻ کان پوءِ بيماري پيدا ڪرڻ شروع ڪري ڏيندو آهي. وائرس انساني جسم ۾ هيٺين طريقن سان داخل ٿي سگهي ٿو:

- متاثر ٿيل رت چاڙهڻ سان
- متاثر ٿيل سُئي/سرنج جي استعمال سان
- ڏند ڪاهيندڙن جي وائرس لڳل اوزارن سان
- حجم جي متاثر ٿيل اوزارن سان
- هيپاٽائٽس بيءَ کان متاثر ٿيل فرد سان جنسي لاڳاپو رکڻ سان
- متاثر ٿيل ماءُ کان سندس ڄمندڙ ٻار کي

## هيپاٽائٽس بيءَ جون علامتون ڪهڙيون آهن؟

هيپاٽائٽس بيءَ جون هيٺيون علامتون ٿين ٿيون:

چمڙي ۽ اکين جي هيڊاڻ

● بک نه لڳڻ، اُبڪا اچڻ، بخار، شديد ٿڪاوٽ، پيٽ ۽ سنڌن جو سور

● شديد بيماريءَ جو احساس، هفتن تائين نه ڇا مهينن جا مهينا ڪم ڪار ڪرڻ جي قابل نه هئڻ

● ڪڏهن ڪڏهن ڪنهن به علامت جو ظاهر نه ٿيڻ پر اهڙو فرد ٻين کي مرض منتقل ڪري سگهي ٿو.

## هيپاٽائٽس بي ڪيتري قدر خطرناڪ بيماري آهي؟

هيپاٽائٽس بي هيٺيون پيچيدگيون پيدا ڪري سگهي ٿي:

● جگر جو سُسڻ (Cirrhosis)

● جگر جي ڪئنسر

● جگر جي ڪئنسر جي 80 سيڪڙو ڪيسن جو سبب هيپاٽائٽس بي وائرس آهي جڏهن ته تماڪ ڇڪڻ کان پوءِ ڪئنسر جي سڀ کان گهڻن ڪيسن لاءِ ذميوار به اهوئي وائرس آهي.

● هيپاٽائٽس بي وائرس سڄي حياتي انساني جسم ۾ موجود رهي سگهي ٿو.

● جگر جو ڪم ڪار بند ٿي وڃڻ ۽ موت

## هيپاٽائٽس بيءَ کان ڪيئن محفوظ رهجي؟

هيپاٽائٽس بيءَ کان بچاءُ انتهائي ضروري آهي. خوش قسمتيءَ سان ديرپا اثر وارا حفاظتي ٽڪا موجود آهن جيڪي تقريباً سمورن اهڙن ماڻهن ۾، جيڪي هيپاٽائٽس بيءَ کان متاثر ناهن، ان مرض خلاف مدافعت مهيا ڪري سگهن ٿا. اهي حفاظتي ٽڪا اعتماد سان ڪيترائي ٻارن ۽ بالغن کي لڳائي سگهجن ٿا. ٽڪن جي عمومي خوراڪ ٽي ٽڪا آهي، جيڪي ڇهن مهينن جي عرصي ۾ لڳرائي سگهجن ٿا.

پنهنجي ڊاڪٽر کان انهن ٽڪن بابت وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪري سگهو ٿا.

**حفاظتي ٽڪا لڳرائڻ ڇو ضروري آهي؟** جيڪڏهن اوهان کي هيپاٽائٽس بيءَ جي جوکم جو امڪان آهي، جهڙي ريت اسان جي ملڪ جو تقريباً هر شخص ان جو امڪان ٿو رکي، نه هر گذرندڙ ڏينهن اوهان جي ان مرض ۾ مبتلا ٿيڻ جا امڪان وڌائيندو ٿو رهي. هيپاٽائٽس بي جگر جي ڪئنسر، جگر جي سُسڻ سان گڏوگڏ اوهان جي پيارن کي به پنهنجي لپيٽ ۾ وٺي سگهي ٿي، ان ڪري پنهنجو پاڻ کي ان موذي مرض کان بچايو ۽ اڄ ئي حفاظتي ٽڪا هڻايو.

## ڇا هيپاٽائٽس بيءَ جو علاج ممڪن آهي؟

جي ها! هيپاٽائٽس بيءَ جو علاج هاڻ گورين وسيلي به ممڪن آهي. هيپاٽائٽس بيءَ جا مريض علاج واسطي هڪدم ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچن.

## انتهائي اهم ڳالهه

هيپاٽائٽس بي ان نوعيت جي بيماري آهي جنهن جون علامتون اڪثر مريضن ۾ ظاهر نه ٿينديون آهن. ان ڪري متاثر ٿيل فرد ظاهري طور تي ته تندرست ۽ چاق چگو پلو نظر ايندو آهي پر وائرس اندر ئي اندر سندس جگر کي تلافي نه ٿيڻ جوڳو نقصان رسائيندو رهندو آهي. اوهين به هيپاٽائٽس بيءَ کان متاثر نه ناهيو، تنهن جي پڪ جو واحد رستو رت جي چڪاس آهي. دير نه ڪريو، اڄ ئي پنهنجي ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچو. ■

Hepatitis

جگر جا مرض

# هاضمي جي خرابي

## جگر لاءِ هاڃيڪار آهي

چانيءَ ۾ ساڙو، بدهضمي، اگرايون يا گئس جي شڪائت ڪندڙ تقريباً هر گهر ۾ ٿين ٿا. انهن تڪليفن مان نجات لاءِ ماڻهو طرحين طرحين جون دوائون استعمال ٿا ڪن. حڪيمي چورن، خانداني نسخا ۽ عطائي معالجن جون عجيب وغريب دوائون تمام گهڻيون وڪرو ٿين ٿيون. مزي جي ڳالهه اها آهي ته ٻارن جا وٽندڙ ڪئمنڙا ۽ چاڪليٽ ٿاهيندڙ چورن چٽني يا چورن چٽخارو ٻه ناهين ٿا جن جو مقصد يقيني طور تي ٻارن جو هاضمو درست ڪرڻ آهي.

هاضمي جي خرابي هڪ سنگين مرض آهي. ان خرابيءَ جو نتيجو قبضيءَ جي صورت ۾ سامهون اچي يا معاملو رڳو اگرائين ۽ ساڙي تائين محدود رهي، جلاب ٿين يا پيٽ ڦوڪجي اٿڻ ويهڻ جنجال ڪري ڇڏي، ان جو اثر سڄي جسم تي پوي ٿو. هونئن ته قبضيءَ کي بيمارين جو بنياد سڏيو ويندو آهي پر هاضمي جي هر خرابي ٻين خرابين جي راهه هموار ڪري ٿي. اهي خرابيون سڌي ريت يا اڻسڌي ريت جگر ۽ ان جي ڪم تي اثرانداز ٿين ٿيون.

سٺي صحت لاءِ سٺو هاضمو ضروري آهي. سٺي هاضمي جو مطلب لڪڙ هضم پٿر هضم هرگز ناهي پر چڱو هاضمو اهو آهي جيڪو خوراڪ چڱي ريت هضم ڪري ۽ جسم کي گهربل ۽ مناسب خوراڪي جزا سولائي سان ملندا رهن جڏهن ته بيڪار جزا جسم مان نيڪال ٿيندا رهن.

### هاضمو ڪڏهن ۽ ڇو خراب ٿئي ٿو؟

هاضمو ڪنهن به وقت خراب ٿي سگهي ٿو. ننڊ گهٽ لڳڻ، مرغن ۽ مصالحي واري خوراڪ جو استعمال، غير صحتمند طرز زندگي، جسم کي گهربل مقدار کان گهٽ پاڻي ملڻ، خوراڪ ۽ پاڻي جي گدلاڻ، نشي وارين ۽ هاڃيڪار شين جو گهڻو استعمال، سگريٽ، پان، تماڪ ڇانهه جي گهڻائي، بي ربط غذائي معمول اهي سموريون ڳالهيون هاضمي جي خرابيءَ جو سبب بڻجن ٿيون. ڪجهه شڪائتن جو سبب عضون جي خرابي به هوندو آهي جهڙوڪ خوراڪي نالي ۽ معدي جي وچ واري والو جي خرابي، ڇاتيءَ جو ساڙو ۽ گئس جي شڪائت عام حالتن ۾ اهو والو خوراڪ جي معدي ۾ وڃڻ کان پوءِ معدي مان ڪنهن شئي جي خوراڪي ناليءَ ۾ واپسيءَ جي راهه روڪي ٿو

معدي ۾ پيدا ٿيندڙ ڪاٻ خرابي جگر تي به اثر انداز ٿئي ٿي، جگر جي مختلف ڪمن جو جائزو وٺڻ کان پوءِ اها ڳالهه سمجهه ۾ اچي ٿي. اسين جيڪي ڪجهه به کائون ٿا ان جو اثر اسان جي جگر تي به ٿئي ٿو..........

جن ماڻهن کي اها شڪايت هجي سي کائڻ پيئڻ ۾ احتياط ڪن. هو مرغن، تريل ۽ مصالحي دار خوراڪ استعمال نه ڪن ڇاڻه. سگريٽ ۽ تماڪ پڻ هنن لاءِ انتهائي هاڃيڪار آهي.

پاڻي اسان جي زندگيءَ لاءِ ضروري آهي پر جسم کي سندس ضرورت پٽاندڙ پاڻي ملڻ خاص اهميت جوڳو آهي. پيئڻ جو پاڻي صاف ۽ هر حوالي کان محفوظ هئڻ گهرجي. گدلي پاڻيءَ جو استعمال جسم اندر هاڃيڪار جزن ۽ جيوڙن جو سبب بڻجي ٿو جيڪي هاضمي جي خرابيءَ سان گڏوگڏ مختلف قسمن جي خرابين جي راهه هموار ڪن ٿا. جسم ۾ پاڻيءَ جي کوٽ به هڪ اهم مسئلو آهي. ان سان قبضي ٿئي ٿي ۽ قبضي انيڪ خرابين جو سبب ٿي بڻجي. ماني کائڻ کان هڪدم پوءِ پاڻي پيئڻ طبي حوالي کان مناسب ناهي. ان سان هاضمي تي خراب اثر پوي ٿو ڪجهه ماڻهو ماني کائڻ کان پوءِ به ٽي گلاس پاڻي پيئڻ کان سواءِ مطمئن نه ٿيندا آهن. ڪين پنهنجي اها عادت ترڪ ڪرڻ گهرجي.

معدي جو زخم به هاضمي تي اثرانداز ٿئي ٿو معدي جو زخم هڪ خاص قسم جي جيوڙي يا تيزاب جي گهڻائي ڪري ٿيندو آهي. تيز مصالحن واري خوراڪ پڻ السر يا معدي ۾ زخم جو سبب بڻجي سگهي ٿي يا اڳي ئي موجود زخم ۾ وڌيڪ ڦيلارو وجهي سگهي ٿي.

هڪ جائزي موجب پاڻيءَ جي گدلاڻ سبب گندريل ڍاڪي ۾ معدي ۽ آنڊن جي خرابين سان گڏوگڏ گئس جو مرض به تيزيءَ سان وڌيو آهي. طبي ماهرن موجب آنڊن ۾ پيدا ٿيندڙ گئس (ڪاربان ڊائي آڪسائيڊ، هائيڊروجن، ميٿين ۽ نائٽروجن وغيره) پاڻي ۽ سٽپ ۾ حل ٿي وڃن ٿا ۽ جسم جي مختلف حصن ۾ پهچڻ کان پوءِ ٻيهر گئس جي صورت اختيار ڪري سگهن ٿا. اها صورت واسطيدار ماڻهن لاءِ هاڃيڪار ثابت ٿي سگهي ٿي. اهي گئس جيڪڏهن جسم مان خارج ٿي وڃن ته پوءِ ڪو مسئلو نٿو ٿئي پر گهڻي پاڳي ايئن نه ٿيندو آهي.

معدي ۾ پيدا ٿيندڙ ڪاٻ خرابي جگر تي به اثرانداز ٿئي ٿي، جگر جي مختلف ڪمن جو جائزو وٺڻ کان پوءِ اها ڳالهه سمجهه ۾ اچي ٿي. اسين جيڪي ڪجهه کائون ٿا تنهن جو اثر اسان جي جگر تي به ٿئي ٿو بهرحال عام حالتن ۾ جگر اهڙين سمورين منفي صورتن جو مقابلو ڪري وٺندو آهي. البت جگر جي بيمار ٿيڻ يا جگر تي بيماريءَ جا اثر پوڻ جي صورت ۾ اسان جي خوراڪ جا اسان جي جسماني صحت ۽ زندگيءَ تي انتهائي اگرا اثر پون ٿا.

هاضمي جي درستگي نه رڳو اسان جي صحت پر اسان جي اهم عضوي جگر جي صحت ۽ درستگيءَ جي به ضامن آهي ■

# جگر

## اوھان ڪان ڇاٿو چاھي؟

وجدان شاھ

جگر انساني سرشتي جو اهم ترين عضوو آهي. اهو هڪ ئي وقت مختلف نوعيتن جا ڪم ڪري ٿو. جسم جي هر نظام جي درستگيءَ جو دارومدار جگر جي ڪمن جي درستگي تي آهي. جسم لاءِ اهم ڪيميائي جزن جي تياري، جسم کي هاڃيڪار جزن ڪان بچائڻ، خوراڪ مان حاصل ٿيندڙ جزن کي فائديمند صورت ۾ تبديل ڪرڻ، نشاستي کي جسم جي گهربل صورتن ۾ تبديل ڪرڻ، توانائي کي هنگامي ضرورتن لاءِ محفوظ ڪرڻ، جسم مان غير ضروري ۽ هاڃيڪار جزن جي نيڪال جهڙا اهم ڪم جگر جي ڪري ئي ٿين ٿا.

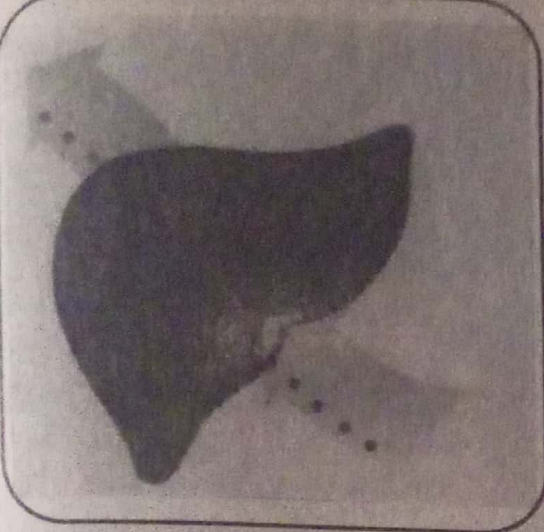
جگر اسان جي جسم جو مصروف ترين عضوو آهي. قدرت ان کي انتهائي مضبوط ۽ غير معمولي صلاحيتن وارو بڻايو آهي. اهو چوڻ غلط نہ ٿيندو تہ جگر تندرست هوندو تہ انسان بہ صحتمند رهندو. جگر ۾ خرابي پل ڪيتري ئي معمولي ڇو نہ هجي صحت لاءِ هاڃيڪار آهي، اها ڌار ڳالھ آهي تہ اڪثر صورتن ۾ جگر پاڻ کي پهچندڙ نقصان جو پنهنجي سرئي ازالو ڪري ڇڏيندو آهي.

### جوڙجڪ

- سادا مرڪب، جگر اندر پيچيدي مرڪبن ۾ تبديل ٿين ٿا.
- جگر انساني جسم ۾ موجود گهڻي ڀاڱي پروٽين ناهي ٿو

CamScanner

## تطهير وارو عمل



- جگر هاجيڪار مرڪب غيرهاجيڪار مرڪبن ۾ تبديل ڪري ٿو
- ڪيترين ئي دوائون جگر اندر تبديليءَ جي عمل مان گذرن ٿيون جن مان ڪجهه ٽوڙ ڦوڙ جو شڪار ٿي پنهنجو اثر وڃايو ويهن جڏهن ته ڪجهه دوائون جگر مان گذرڻ ڪان پوءِ اثر ڏيکارڻ واري صلاحيت ڪان محروم ٿيون رهن.

جگر اسان جي جسم، اسان جي صحت جي حفاظت لاءِ مسلسل مصروف ٿو رهي. ان ۾ ڪو شڪ ناهي ته اهو اسان جي جسم جو محافظ آهي پر اهو پنهنجي طور تي پنهنجي مڪمل حفاظت نٿو ڪري سگهي خاص طور تي جگر جي سوڄ واري وائرس ڪان، جيڪو موقعو ملندي ئي مٿس حملو ڪري انکي ڊاهڻ جي ڪوشش ۾ جنبي ويندو آهي. جگر جي سوڄ جو اهو وائرس ڪيترن ئي قسمن جو ٿئي ٿو، هر وائرس جگر تي پنهنجي نوعيت جي حوالي سان اثر وجهي ٿو پر بي ۽ سي نالن وارا وائرس جگر لاءِ انتهائي خطرناڪ آهن. جيڪڏهن اهي وائرس جگر تي پنهنجي گرفت مضبوط ڪري وٺن ته پوءِ ان ڪان نجات ممڪن ناهي. اهي جگر کي مڪمل طور تي تباهه ۽ برباد ڪري

## عملي تبديلي

- جگر انساني جسم ۾ موجود بنيادي مرڪب تبديل ڪري انهن جي صورت مٽائي ٿو ته جيئن انهن جو بهتر استعمال ٿي سگهي
- جگر مختلف هارمونن ۽ ڪوليسٽرول تي اثرانداز ٿي انهن کي فائديمند حالت ۾ تبديل ڪندو آهي

## ذخيرو:

- ڪنڊ، سڻڀ ۽ حياتين جگر ۾ ذخيرو ٿي رهن ٿا جيڪي ضرورت مهل ڪم ٿا اچن.

ڇڏيندا آهن.

جگر انسان ڪي انتهائي ضروري ۽ ڪارائتا جزا فراهم ڪري ٿو، زهريلي اثرن کان بچائي ٿو. اهو انساني جسم لاءِ توانائي بہ محفوظ رکي ٿو. ان جي ڪارڪردگيءَ ۾ فرق انسان لاءِ هر حوالي سان هاڃيڪار آهي.

مختصر طور تي اهو چئي سگهجي ٿو تہ جگر انساني جسم جي مختلف نظامن سان درست طور تي روان دوان رهي صحت ۽ تندرستي جي يقيني بڻائي سگهي ٿو ۽ ان لاءِ ضروري آهي تہ ان کي ان جي ويري يعني جگر جي سوڄ جي وائرسن کان محفوظ رکجي. جگر پنهنجي سمورين خدمتن عيوض انسان کان بس ايترو ئي چاهي ٿو

## اعتبار جو موت

ڊاڪٽر اير حنيف اعوان

زندگيءَ جي توانائي ۽ جوش جذبي جي حرارت سان ٽمٽار عليءَ مستقبل بابت ڪيترائي سپنا پنهنجي اکين ۾ سجائي رکيا هئا. هو انجنئرنگ جو شاگرد هو. سندس گهرڀاتين کي منجهانئس ڪيترين ئي اميدون هيون. هڪ ڏينهن هو پنهنجي دوستن سان گڏ هڪ پارٽيءَ/دعوت ۾ ويو. سنگت جي خوشگوار گهڙين ۾ سمورا دوست يار خوشين وچان ٽڙدڳ ٿي رهيا هئا. ڪنهن جي بيخياليءَ وچان شيشي جو هڪ گلاس اڇلي ٽٽو جو علي زخمي ٿي پيو. زخم گهرو هو ۽ کيس هڪدم هڪ اسپتال منتقل ڪيو ويو جتي زخم تي ٽانڪا هنيا ويا ۽ اي ٽي ايس جي انجيڪشن هڻي کيس گهر اماڻيو ويو. هڪ هفتي کان پوءِ ٽانڪا ڪوليا ويا ۽ زندگي ٻيهر پنهنجي معمول تي اچي وئي. اهو واقعو ئي سمجهي کان وسري ويو. تقريبا اٺن هفتن کان پوءِ عليءَ جي طبيعت ڪجهه عجيب ٿيڻ لڳي. وات جو ذائقو خراب ٿيڻ لڳس، جوانيءَ واري چستي جي جاءِ سستيءَ والاري. لکڻ پڙهڻ ۾ دلچسپي ختم ٿي ويس. گهرڀاتين لاءِ اها ڳالهہ پريشانيءَ جو سبب هئي. عليءَ جا مائٽ کيس هڪ ڊاڪٽر وٽ وٺي ويا. ڊاڪٽر ڏوائون ڏئي کيس ڪجهه ٽيسٽ ڪرائڻ جي هدايت ڪئي. ٽيسٽن جي رپورٽ علي ۽ سندس والدين لاءِ انتهائي پريشاني جو سبب بڻي. عليءَ جو جگر هيپاٽائٽس بي کان متاثر ٿيل هو عليءَ جا والدين کيس هيپاٽائٽس جي علاج لاءِ شهر جي هڪ وڏي ماهر ڊاڪٽر وٽ وٺي ويا پر سندن ڪوششون ڪامياب ٿي نہ سگهيون. هيپاٽائٽس بيءَ هڪ وڏيڪ حياتيءَ جو ديپ اجهائي ڇڏيو. والدين پنهنجي نوجوان ۽ ڏاهي پٽ کان محروم ٿي ويا ۽ ان جو سبب ڪراچيءَ جي هڪ اسپتال جا آهي آلوده اوزار هئا جيڪي ٽٽل گلاس مان لڳندڙ زخم جي علاج دوران استعمال ڪيا ويا ■

# مريض طور اوهان جو حق آهي ته

پنهنجي ڊاڪٽر جي چونڊ ڪريو

پنهنجي ڊاڪٽر جي سند ڏسڻ جي گهر ڪريو

پاڪستان ميڊيڪل اينڊ ڊينٽل ڪائونسل جو رجسٽريشن سرٽيفڪيٽ ڏسو

ڊاڪٽر ڪان گهر ڪريو ته هو مرض ۽ ان جي علاج بابت

اوهان کي مڪمل ڄاڻ ڏي

عطائين شرطيا علاج ڪندڙن (Quacks)

۽ نام نهاد جنسي ماهرن کان بچو

پنهنجي يا پنهنجي ٻارن جي صحت کي جعلي معالجن جي

رحم ڪرم تي نه ڇڏيو

سدائين سنديافتا ڊاڪٽرن سان لهه وچڙ ۾ اچو

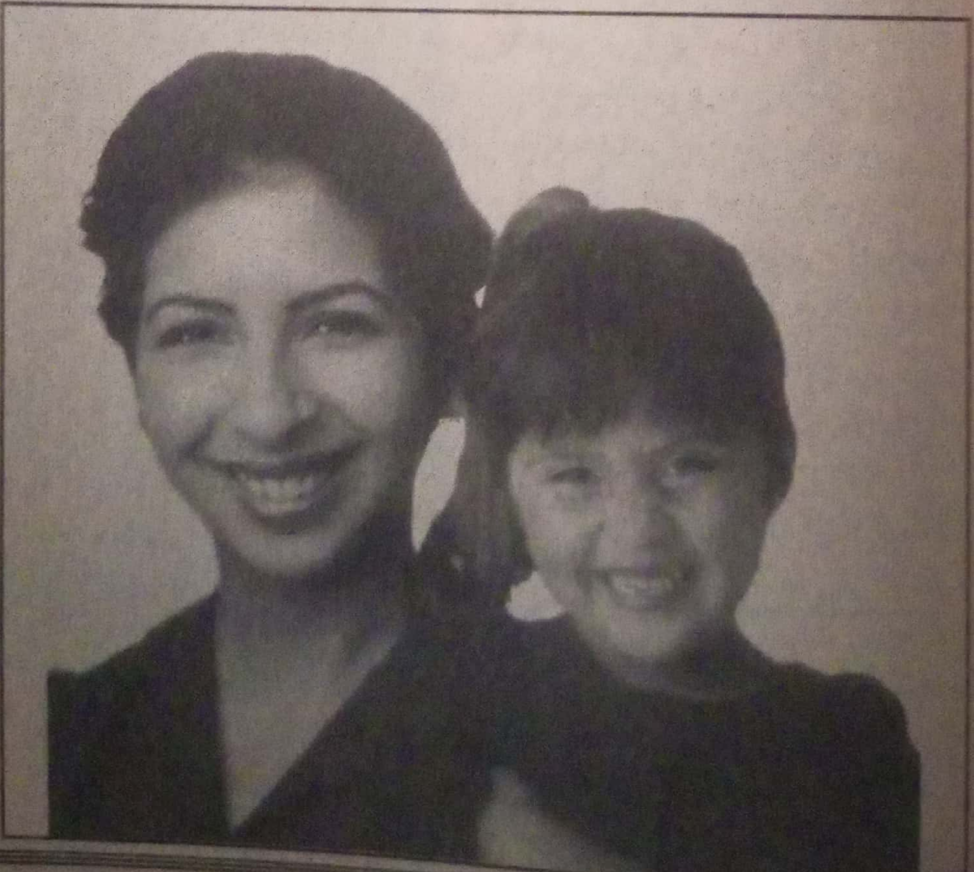
پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن-ڪراچي

# نئين زندگي

روشن ۽ محفوظ مستقبل جو سنيهو

پاڪستان هڪ اُسرندڙ ملڪ آهي جنهن جي GDP جي واڌ جي شرح اسپڪڙو آهي. بهرحال ملڪ جي خوشحال ۽ غربت جي ماريل طبقن وچ ۾ غير معمولي فرق آهي. ان فرق جو نتيجو اهو آهي جو ملڪ جي اڪثريت پنهنجي بيمارين جي مناسب علاج کان محروم آهي. پاڪستان جي آبادي ڏري گهٽ 15ڪروڙ آهي. ان آباديءَ جي 40 سيڪڙو حصي جي ساليانو آمدني ٽيهه هزار رپين کان به گهٽ آهي. مٿان سنتر اهو ته صحت جي حوالي سان انگ اکر انتهائي خراب آهن ملڪ ۾ پندرهن سئو کان وڌيڪ آباديءَ لاءِ هڪ ڊاڪٽر ۽ ساڍن ٽن هزار ماڻهن لاءِ هڪ نرس آهي، ان هوندي به صحت جي صورتحال بهتر بنائڻ لاءِ سرڪاري ۽ غيرسرڪاري سطح تي ڪيترين ئي ڪوششون ٿي رهيون آهن.

"نئين زندگي" به هڪ اهڙي ئي شاندار ڪوشش آهي جنهن جو مقصد هيپاٽائٽس جي سببن ۽ ذريعن کي



ڊاڪٽر طارق سان گڏوگڏ ان ڳالهه تي به ڌيان ڏنو ويو ته بيمار ٿيڻ جي صورت ۾ علاج لاءِ قدم کڻڻ ڪهڙو آهي. هيپاٽائٽس سي هڪ اهڙي مرض آهي جنهن جي وائرس کي ايڊز جي وائرس کان ستر ڀيرا وڌيڪ خطرناڪ ليکيو ٿو وڃي. ان صورتحال ڪري پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن لئين زندگي مهم ذريعي هيپاٽائٽس بي ۽ سي خلاف جنگ وڙهڻ جو فيصلو ڪيو آهي جيئن ته ان بيماريءَ بابت هاڻ عوام ۾ تمام گهڻو شعور پيدا ٿي چڪو آهي پر هيپاٽائٽس بي ۽ سي جي شدت ۾ هيٺين ڳالهين سبب اضافو ٿيو آهي.

- لنڊن جي ڊاڪٽرن ۽ حجمن جا آلوده اوزار، آلودي سرنجن جو استعمال، ڪن ۽ نڪ ۾ ڇيد ڪرڻ جو آلوديون سوئيون وغيره. هيپاٽائٽس بي ۽ سي جي زد ۾ ايندڙ اڪثر ماڻهو ان ڳالهه کان بيخبر نا رهن ته هو انهيءَ خطرناڪ مرض جو شڪار ٿي چڪا آهن. ان جو بنيادي سبب تشخيص سهولتن جي کوٽ آهي. پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن ۽ پاڪستان سوسائٽي آف هيپاٽولاجيءَ هڪٻئي سان پنهنجي گڏيل ڪوششن جي تسلسل طور" لئين زندگي"جي شروعات ڪئي جنهن جو هدف پاڪستان جي ڇهن وڏن شهرن ۾ عوام کي مفت چڪاس جي سهولت فراهم ڪرڻ آهي. چڪاس جون سهولتون هڪ باقاعدي پروگرام تحت جاري رهنديون انهن شهرن ۾ چڪاس سينٽرن لاءِ ماڳن جي چونڊ ڪئي وئي آهي جن جي مشهوري ٽي وي ۽ اخبارن ذريعي ڪئي وينديءَ آهي مرڪزن مقصدن جو پورائو ڪندا (1) متاثر ٿيل فردن جي تشخيص ۽ کين علاج لاءِ ڊاڪٽرن ڏانهن اماڻڻ (2) غير متاثر ٿيل ماڻهن لاءِ ويڪسين مرڪز فراهم ڪرڻ ان ريت مستقبل ۾ متاثر ٿيل ماڻهن جو تعداد گهٽايو ويندو انهن مرڪزن تي ويڪسين انتهائي سستي اگهن تي فراهم ڪئي ويندي آهي سمورين ڪوششون هڪ مثبت علامت آهن پر اڃا بهترين خبر اجان سامهون اچڻ باقي آهي

ته هيپاٽائٽس بي ۽ سي جو علاج لڌو ويو آهي ان سان گڏوگڏ مشين پنهنجي ادارن مفت فون سروس پڻ شروع ڪئي آهي جنهن هر ڪنهن کي فون نمبر 04000 -0800 تان هيپاٽائٽس ۽ لئين زندگي پروگرام بابت ڄاڻ ملي سگهندي.

ان کان سواءِ جنهن ڪئي هيپاٽائٽس بي ۽ سي جي حوالي سان شعور ۽ ڄاڻ پيدا ڪرڻ تي ٻڌل مواد مفت مهيا ڪرڻ لاءِ استال پڻ هڻيا ويندا

اچو ته پنهنجي نسلن جي روشن آئيندي ۽ مضبوط مستقبل لاءِ هيپاٽائٽس خلاف مهم ۾ اسان سان شريڪ ٿيو ■

وڌيڪ تفصيل لاءِ مفت فون نمبر تي رابطو ڪرڻ کان نه ڪيٻايو.

**04000 -0800**

Hepatitis

جگر جا مرض

# پيئڻ جو صاف پاڻي

## جگر جي مرضن کان محفوظ رکي سگھي ٿو

مرزا انور فراز

انسان جو بنيادي حق آهي شهري علائقن ۾ پيئڻ جو پاڻي پائيپ لائن ذريعي فراهم ڪيو وڃي ٿو ان مقصد

پاڻي جي فراهمي ۽ نڪاسيءَ جو محفوظ سرشتو رکندڙ ملڪن ۾ مقامي طور تي هيپاٽائٽس اي پکڙجڻ جو ڪو امڪان ناهي. اهڙن ملڪن ۾ پرڏيهي مسافر، خاص طور تي جيڪي هيپاٽائٽس جي شدت رکندڙ علائقن مان آيا هجن، هيپاٽائٽس اي جي سوڪڙي آڻي سگهن ٿا پر جن ملڪن ۾ پيئڻ جو محفوظ پاڻي هڪ سنگين مسئلو هجي ۽ پاڻيءَ جي نڪاسي واري صورتحال به انتهائي خراب هجي، هيپاٽائٽس اي پکڙجڻ جو امڪان رهي ٿو. واضح رهي ته هيپاٽائٽس اي جو وائرس، مريضن جي ڪاڪوس مان پاڻي ۽ خوراڪي اسمن ۾ شامل ٿي تندرست انسانن ۾ منتقل ٿئي ٿو جڏهن ته هيپاٽائٽس E به آلودي پاڻيءَ وگهي پکڙجي ٿي ۽ هڪ رپورٽ موجب ويھ سيڪڙو ڳورهاري عورتن جي موت جو سبب بڻجي سگهي ٿي.

پاڻيءَ جي فراهمي ۽ نڪاسيءَ جو ناقص نظام اسان جي شهرن ۽ ڳوٺاڻن علائقن کي ان حوالي سان غير محفوظ ٿو بڻائي اهوئي سبب آهي جو مختلف ڪارڻ موجب ملڪ جي ڪيترن ئي علائقن ۾ هيپاٽائٽس جي ڄاتل مريضن کان سواءِ لاتعداد مريض اڻڄاتل پڻ آهن پيئڻ لاءِ صاف ۽ محفوظ پاڻي هر

شهري علائقن ۾ پاڻي جي صورتحال اڃا به وڌيڪ ابتر آهي جتي صنعتي مرڪز آهن ان حوالي سان ڪراچي، فيصل آباد، سيالڪوٽ ۽ قصور جهڙا شهر پاڻيءَ جي انتهائي ۽ تقريباً هر قسم جي آلودگي رکن ٿا

واسطي هر شهر ۾ پائيپن جو ڄار وڇايل آهي ۽ پائيپ لائنون کهڙي حال ۾ آهن، سو ڪنهن کي پتو ناهي ڪجهه علائقن ۾ انهن پائپن کي زمين هيٺان اڀرو، عرصو گذري چڪو آهي جو واسطيدار کاتو به انهن جو ماڳ وساري چڪو آهي. هتي پاسي وڌيڪ سنگين ڳالهه اها آهي ته مختلف شهر ۾ پيئڻ جي پاڻيءَ جا پائيپ گندي پاڻيءَ جي گٽرن سان گڏوگڏ ٿا گذرن وقت گذرڻ سان گڏوگڏ اهي پائيپ ڪمزور ٿي چڪا آهن ان ڪري پاڻيءَ ۾ هر قسم جي گندگي شامل ٿي رهي آهي. هيپاٽائٽس اي جو وائرس پاڻيءَ ۾ شامل ٿيڻ ڪان پوءِ ڪاڌي پيتي جي شين ۾ شامل ٿي وڃي ٿو اها صورت ان جي پکڙجڻ لاءِ انتهائي سازگار آهي.

پاڻيءَ جي آلودگي انساني معاشري لاءِ انتهائي سنگين امڪان رکي ٿي. هيپاٽائٽس به هڪ اهڙو ئي سنگين امڪان آهي جيڪو اسان جي معاشري لاءِ شديد خطرا رکي ٿو. پاڻيءَ جي فراهميءَ جو غير محفوظ سرشتو ان خطري جي شدت ۾ ڪيترائي ڀيرا واڌ ٿو آڻي شهري علائقن ۾ پيئڻ جو پاڻي حاصل ڪرڻ جو هڪ ذريعو بوتل وارو بند پاڻي آهي ماڻهو پنهنجي صحت لاءِ هر مهيني هڪ وڏي رقم پاڻي خريد

ڪرڻ تي خرچ ٿا ڪن پاڪستان اسٽينڊرڊ انسٽيٽيوٽ موجب محفوظ پاڻي اهو آهي جنهن ۾ پاڻيءَ جو گريڊ 20ملي گرام في ليٽر کان وڌيڪ نه هجي ۽ اهو نه ان ۾ ڪاڪوس/پشاب جا جيوڙا بلڪل نه هجن. ڊي نيٽ ورڪ جي هڪ رپورٽ موجب ويهن مشهور برانڊن مان ڪنهن هڪ جو به پاڻي ڳري پٽي جو محفوظ معيار نٿو رکي جڏهن ته اهي ڏهه برانڊ ڪاڪوس ۾ ٿيندڙ ڪولي فارم ۽ اي ڪولائي مان آلوده هئا.

پائپن ذريعي پاڻيءَ جي فراهمي به مشڪوڪ ٿي رهي بوتلن ۾ بند پاڻيءَ جي مختلف حوالن سان مختلف رپورٽون ان جي غير محفوظ هئڻ جي تصديق ٿيون ڪن. " پاڻيءَ جي محفوظ "هئڻ جي تصديق جو ڪو بندوبست ناهي. اهڙي صورتحال ۾ پاڪستان اسٽينڊرڊ اينڊ ڪوالٽي ڪنٽرول اٿارٽيءَ جي رضاڪاراڻي قانونن تي عمل جي ڪهڙي اميد ڪري سگهجي ٿي. جنهن موجب ٻه هزار آباديءَ واري علائقي ۾ پاڻيءَ جو معيار هڪ مهيني کان پوءِ ٻه هزار کان پنج هزار واري آباديءَ ۾ ٻه هفتا پوءِ ۽ هڪ لک کان وڌيڪ آبادي واري علائقن جو پاڻي روزانو ليبارٽريءَ ۾ چڪاس

صاف پاڻيءَ جي فراهمي اڄ ڄ ۾ وڃهندڙ نتيجا سامهون آڻي سگهي ٿي. ان جو مثال پارتي صوبي يوپيءَ مان ملي ٿو، جتي ڪجهه سال اڳ پيئڻ جي محفوظ پاڻيءَ جي فراهمي تي زور ڏنو ويو ته هيضي، ٽائيفائيڊ ۽ دستن وغيره وگهي ٿيندڙ موتن ۾ 42 کان 74 سيڪڙو تائين گهٽائي سامهون آئي

ڀرا گهرجن.

شهري علائقن ۾ پاڻيءَ جي صورتحال انتي وڌيڪ ابتر آهي جتي صنعتي مرڪز آهن. ان حوالي سان ڪراچي، فيصل آباد، سيالڪوٽ ۽ قصور جهڙا شهر پاڻيءَ جي انتهائي ۽ هر قسم جي گدلاڻ رکن ٿا.

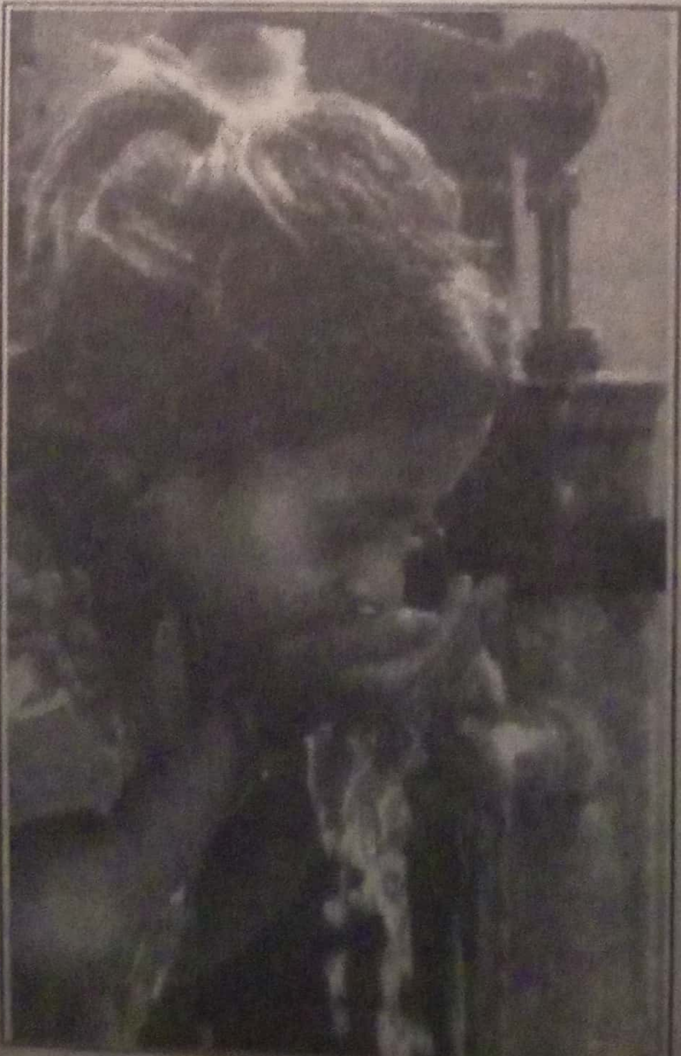
شهرن جي انهيءَ حال مان ٻهراڙيءَ علائقن جي صورتحال جو اندازو لڳائي سگهجي ٿو جتي کوهه، ٽيوب ويل، تلاءُ يا نهر مان پاڻي حاصل ڪيو ويندو آهي. زرعي علائقن ۾ مصنوعي ڀاڻ جي بي بها استعمال نه رڳو غذائي جنسن کي ئي مشڪوڪ بڻايو آهي پر انهن جي اثر کان پاڻيءَ جا ذخيرا به محفوظ ناهن. مٿان وري پاڻيءَ جي نيڪاسيءَ واري نظام به زمين هيٺ پاڻيءَ کي گدلاڻ جو سبب بڻجي ٿو.

ان کان سواءِ اسان جي ملڪ ۾ هڪ وڏو مسئلو رهندڙ پاڻيءَ ۾ گدلگي ۽ ڪيميائي جزا رهڻ جو به آهي جنهن جي حوالي سان ڪو ڪارائتو ريڪارڊ سامهون اچي رهيو آهي.

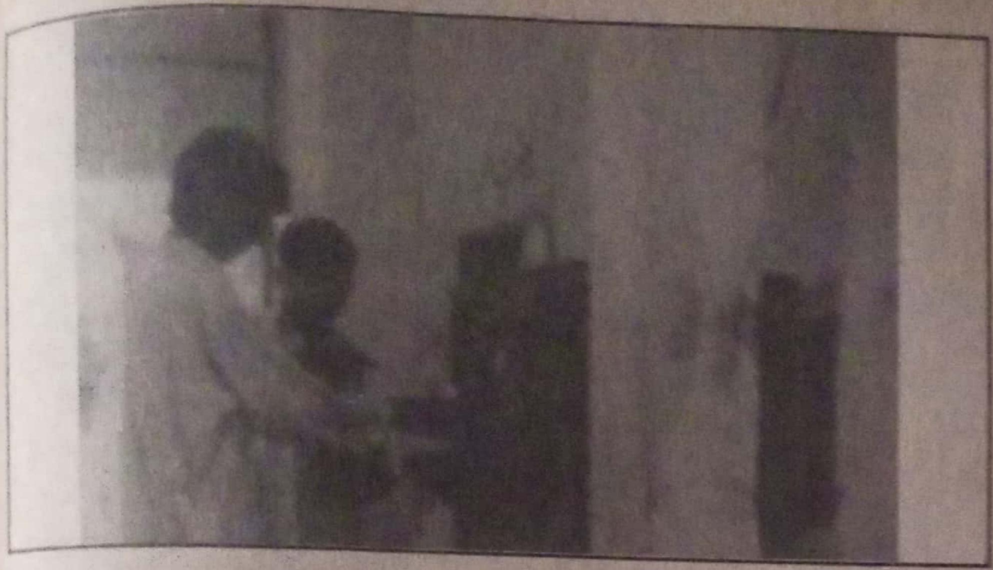
رهنديون آهن.

غير محفوظ پاڻيءَ سان گڏوگڏ صحت ۽ صفائيءَ جي اڻهوند به مختلف وچڙندڙ مرضن جي شدت وڌائي ڇڏي آهي. جتي شهرن ۾ ڪچري جي صفائي لاءِ خاص مهم هلائي پوندي هجي، جتي اسپتالن جو گندڪچرو عام ڪچري ڪنڊين ۾ اڇلايو ويندو هجي يا سيوريج جي ٽوٽ ڦوٽ هڪ عام ڳالهه ليکي ويندي هجي اتي " صحت"باٻت سوچڻ ناداني ٿي آهي

آلودو پاڻي ڪيتري حد تائين خطرناڪ آهي ان جو اندازو انهيءَ حقيقت مان لڳائي سگهجي ٿو ته دنيا ۾ روزانو لڳ ڀڳ چاليهه هزار ماڻهو رڳو آلودي پاڻي وگهي ٿيندڙ بيمارين ۾ مريو ٿا



وڃن هڪ نئين رپورٽ موجب دنيا ۾ ٻارن جي ڪل موتن مان اسي سيڪڙو جو سبب پاڻيءَ جو غير محفوظ هئڻ آهي صاف پاڻيءَ جي فراهمي اڄ ۾ وڃهندڙ نتيجا سامهون اچي سگهن ٿا.



ان جو مثال پارتي صوبي پوري ۽ مان ملي ٿو جتي ڪجھ سال اڳ پيئڻ جي محفوظ پاڻي ۽ جي فراهمي ۽ تي زور ڏنو ويو ته هيضي ٽائيفائيڊ ۽ دستن وغيره وگهي ٿيندڙ موتن ۾ 42 کان 72 سيڪڙو گهٽتائي سامهون آئي آلودو پاڻي جيڪڏهن موت جو سبب نه به بڻجي ته هيپاٽائٽس جهڙين خطرناڪ بيمارين جو سبب بڻجي ٿو جن جي علاج تي وڏي شاهي رقم خرچ ٿئي ٿي. عوام کي فقط پيئڻ جو صاف پاڻي فراهم ڪرڻ سان نه رڳو صحت بهتر بڻائي سگهجي ٿي پر صحت جي مد ۾ هڪ وڏي رقم به بچائي سگهجي ٿي. اها رقم ملڪ ۽ قوم جي بهتري ۽ واسطي ٻين تعميري معاملن ۾ سيڙائي شاندار نتيجا حاصل ڪري سگهجن ٿا.■

## پيئڻ جو محفوظ پاڻي

رنگ، بوءِ ۽ ذائقو پاڻيءَ جي پرک جا عمومي معيار آهن جن جي بنياد تي اهو فيصلو ڪري سگهجي ٿو ته پاڻي ڪيتري حد تائين محفوظ آهي پر اهو ضروري آهي ته ان ۾ اهڙا جيوڙا يا ڪيميائي جزا به نه هجن جيڪي انساني صحت لاءِ هاڃيڪار آهن پيئڻ جي پاڻيءَ ۾ ڪلورائيڊ 200 کان 600 ملي گرام في ليٽر، گروپشو 300ملي گرام في ليٽر کان وڌيڪ نه هئڻ گهرجن پاڻي ۾ نائٽروجن مادا بلڪل ني نه هئڻ گهرجن زرعي علائقن ۾ انهيءَ آلودگيءَ جا امڪان ٿين ٿا. اهڙو پاڻي پيئڻ لاءِ غيرمحفوظ هوندو آهي صنعتي علائقن ۾ زهريلا مادا جهڙوڪ آرسنڪ ڪيڊميم، سيس پاور سلينيم، سائنائڊ جو گاڏڙ پاڻيءَ کي هاڃيڪار بڻائي ڇڏيندو آهي جڏهن ته پاڻي جي فراهمي ۽ نڪاسيءَ جي غير محفوظ نظام ۾ حياتياتي عنصر انسانن ۽ جانورن جي ڪاڪوس ۽ پيشاب ذريعي پاڻي ۾ شامل ٿي ان کي استعمال جوڳو نٿا ڇڏين ۽ استعمال جي صورت ۾ هيپاٽائٽس سميت ٻين موذي بيمارين جو سبب ٿا بڻجن

# هيپاٽائيٽس بي

ويڪسين بچاءُ جو يقيني ذريعو آهي

● ڇا هيپاٽائيٽس بي هڪ خطرناڪ مرض آهي؟

☆ ها هر سال هر ڇمار جا هزارين ماڻهو هيپاٽائيٽس بيءَ جو شڪار ٿين ٿا جڏهن ته لڳ ڀڳ پنج هزار ماڻهو انهي وائرس جي انفيڪشن مان پيدا ٿيندڙ جگر جي ڊگهي عرصي وارين خرابين سبب موت جو ڪاج ٿا بڻجن جيڪڏهن ڪنهن کي هيپاٽائيٽس جو ڪو بيو قسم ٿي پوي ته به هو هيپاٽائيٽس بيءَ جو شڪار ٿي سگهي ٿو.

● هيپاٽائيٽس بي وائرس ڪيئن پکڙجي ٿو؟

☆ اهو مريض يا متاثر ٿيل فرد جي رت يا اهڙي فرد سان جنسي لاڳاپي وسيلي پکڙجي ٿو.

☆ هيپاٽائيٽس جي شڪار ماءُ کان ويم دوران اهو مرض ٻار کي منتقل ٿي سگهي ٿو.

● هيپاٽائيٽس ڪهڙي ريت منتقل نٿو ٿئي؟

☆ چڪ ڏيڻ يا ڪنگهڻ سان

☆ چمي ڏيڻ يا ڀاڪر پائڻ سان

☆ گڏ ماني کائڻ يا ڪاڏي پيئڻ جا گڏيل ٿانو استعمال ڪرڻ سان

☆ ٿڃ ڏيارڻ سان

☆ خوراڪ يا پاڻيءَ سان

☆ معمول وارن ميل ملاپن سان

● اهو ڪيئن پتو لڳي ته ڪنهن کي هيپاٽائٽس بي آهي؟

☆ رڳو رت جي چڪاس سان ئي ان جي تصديق ڪري سگهجي ٿي البته جيڪڏهن ڪو هيپاٽائيٽس جون علامتون (جهڙوڪ ٿڪاوٽ، پيٽ ۾ سور، چمڙي ۽ اکين جي هيڊاڻ وغيره) محسوس ڪري يا کيس پڪ هجي ته ڪنهن هيپاٽائٽس جي شڪار فرد سان سڌو سنئون تعلق ۾ رهيو آهي ته ان صورت ۾ کيس پنهنجي ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچڻ گهرجي.

جيئن ته هيپاٽائٽس جي شڪار عورت ويم دوران پنهنجي ٻار کي هيپاٽائيٽس بي منتقل ڪري سگهي ٿي انڪري سموري ڳورهاري عورتن کي حمل جي شروعات ۾ ئي هيپاٽائٽس بي جي چڪاس ڪرائڻ گهرجي.

● ڪهڙي ريت پنهنجو ٻار کي هيپاٽائٽس بيءَ کان محفوظ رکي سگهجي ٿو؟

□ ويڪسين هڻايو

هيپاٽائٽس بيءَ جي ويڪسين محفوظ ۽ اثرائتي آهي ۽ اوهانکي مڪمل تحفظ فراهم ڪري ٿي

☐ محفوظ جنسي طريقا اختيار ڪريو
هم جنس پرستن لاءِ هيپاٽائٽس بي ويڪسين سان گڏوگڏ هيپاٽائٽس اي ويڪسين به ضروري آهي

☐ ٻئي ڪنهن فرد جي رت سان گدليل ڪاٻ شئي استعمال نه ڪريو
ڪڏهن به ڪنهن ٻي جي استعمال ڪيل بليڊ، ٽٿ برش وغيره جهڙي اهڙي ڪا شئي استعمال نه ڪريو جنهن تي ان جو رت لڳي سگهي ٿو

سرنج سان نشو ڪرڻ جي صورت ۾ سئي، سرنج، ڪپهه، محلول، ٽانو وغيره جو گڏيل استعمال نه ڪريو، بهتر ٿيندو ته نشي ڪان جان ڇڏائڻ جي ڪوشش ڪريو. هيپاٽائٽس بي ۽ اي جي ويڪسين هڻايو.

●

☆ جيڪڏهن جسم تي ڪنهن قسم جي اکر يا نقش نگاري واري عمل ۾ محفوظ سئي ۽ اوزار استعمال نه ڪيا ويا آهن ته اوهانکي انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.

الودي شئي اوهانکي هيپاٽائٽس بي ۽ سي ۾ مبتلا ڪري سگهي ٿي ڪن ۽ نڪ ۾ چيد ڪرائڻ ۾ به اهو امڪان رهي ٿو ته انگري ٿلين سئي يا جيوڙن ڪان مڪمل طور تي محفوظ اوزار استعمال ڪرڻ گهرجن

● معياري احتياط نظر ۾ رکو.

☆ جيڪڏهن صحت ڪارڪن آهيو ته لازمي طور تي احتياط کان ڪم وٺو. سئي ۽ چهنبدار اوزار محفوظ طريقي سان استعمال ڪريو. هيپاٽائٽس بيءَ جي ويڪسين هڻايو.

● هيپاٽائٽس جي ويڪسين انتهائي ضروري آهي جيڪڏهن ؛

☆ اوهانجو ساٿي هيپاٽائٽس بيءَ جو شڪار ٿيل آهي.

☆ اوهانکي ڪو جنسي مرض جهڙوڪ گونوريا يا سفلس آهي.

☆ هم جنس پرست آهيو.

☆ هڪ کان وڌيڪ فردن سان جنسي لاڳاپا اٿو

سڄي دنيا ۾ موتمار بيمارين مان هيپاٽائٽس سڀ کان وڌيڪ خطرناڪ آهي. هونئن ته هيپاٽائٽس اي ۽ سي پنهنجي نوعيت ۽ شدت ۾ هيپاٽائٽس بيءَ کان ڪنهن به طرح گهٽ ناهن پر سفاڪي، موتماري ۽ سخت جاني سبب سڄي دنيا جا ماهر ۽ انسان دوست ادارا هيپاٽائٽس بي سان سخت وير رکن ٿا هر سال لکين ماڻهن کي زندگي کان محروم ڪندڙ هڪ ٻئي مرض ايڊز جي ڀيٽ ۾ هيپاٽائٽس بي کي وڌيڪ خطرناڪ ٿو ليکيو وڃي. هيپاٽائٽس بي دنيا جي لڳ ڀڳ سموري ملڪن ۾ آهي. اها دنيا جي اسريل، اعليٰ معيار واري زندگي گهاريندڙن تي به مرڪوز ملندي وار ڪري ٿي

هيپاٽائٽس بي جو هڪ ڌيان ڏيڻ جوڳو پهلو اهو به آهي ته اها انتهائي تيزي سان پکڙجي ٿي سڄي دنيا ۾ ٻه ارب کان وڌيڪ ماڻهو انجي وائرس کان متاثر آهن انهن مان چاليهه ڪروڙ ماڻهن ۾ مرض ان حد تائين سرائيت ڪري چڪو آهي جو اهي ماڻهو پنهنجي اوڳرد جي انيڪ ماڻهن لاءِ جيترو جاڳندو خطرو بڻجي ويا آهن

☆ انجيڪشن ذريعي نشو ٿا ڪريو

☆ ڪنهن اهڙي فرد سان گڏ ٿا رهوجيڪو گجهي هيپاٽائٽس بي جو شڪار آهي

☆ اهڙو ڪم ڪندا هجوجنهن ۾ انساني رت سان واسطو پوندو هجي

☆ گردن جي ڊائليسز ڪرائيندا هجو

☆ ڇهه مهينا يا ان کان وڌيڪ عرصو اهڙن ملڪن ۾ رهڻو پوي جتي هيپاٽائٽس بي عام هجي. ماهرن موجب 19سالن کان گهٽ ڄمار واري هر فرد لاءِ هيپاٽائٽس بي ويڪسين ضروري آهي.

● ڇا هيپاٽائٽس بي ويڪسين محفوظ آهي؟

☆ هيپاٽائٽس بي ويڪسين محفوظ ۽ اثرائتي آهي. 1982 ع کان وٺي هيستائين سڄي دنيا ۾ لکين ماڻهو هيپاٽائٽس بي ويڪسين هڻائي چڪا آهن. ويڪسين جو ڪورس مڪمل ڪرڻ کان پوءِ بوسٽر شاٽس جي ضرورت نه هوندي آهي.

● ڇا ويڪسين ڪورس مڪمل ڪرائڻ کان پوءِ اطمينان واسطي رت جي چڪاس ضروري آهي؟

☆ اڪثر ماڻهن کي ان کان پوءِ رت جي چڪاس جي ضرورت نٿي رهي، البته ان جي هڪ کان ٻن مهينن کان پوءِ رت جي چڪاس ضروري آهي جيڪڏهن.

اوهان جو شريڪ حيات گجهي هيپاٽائٽس جو مريض هجي.

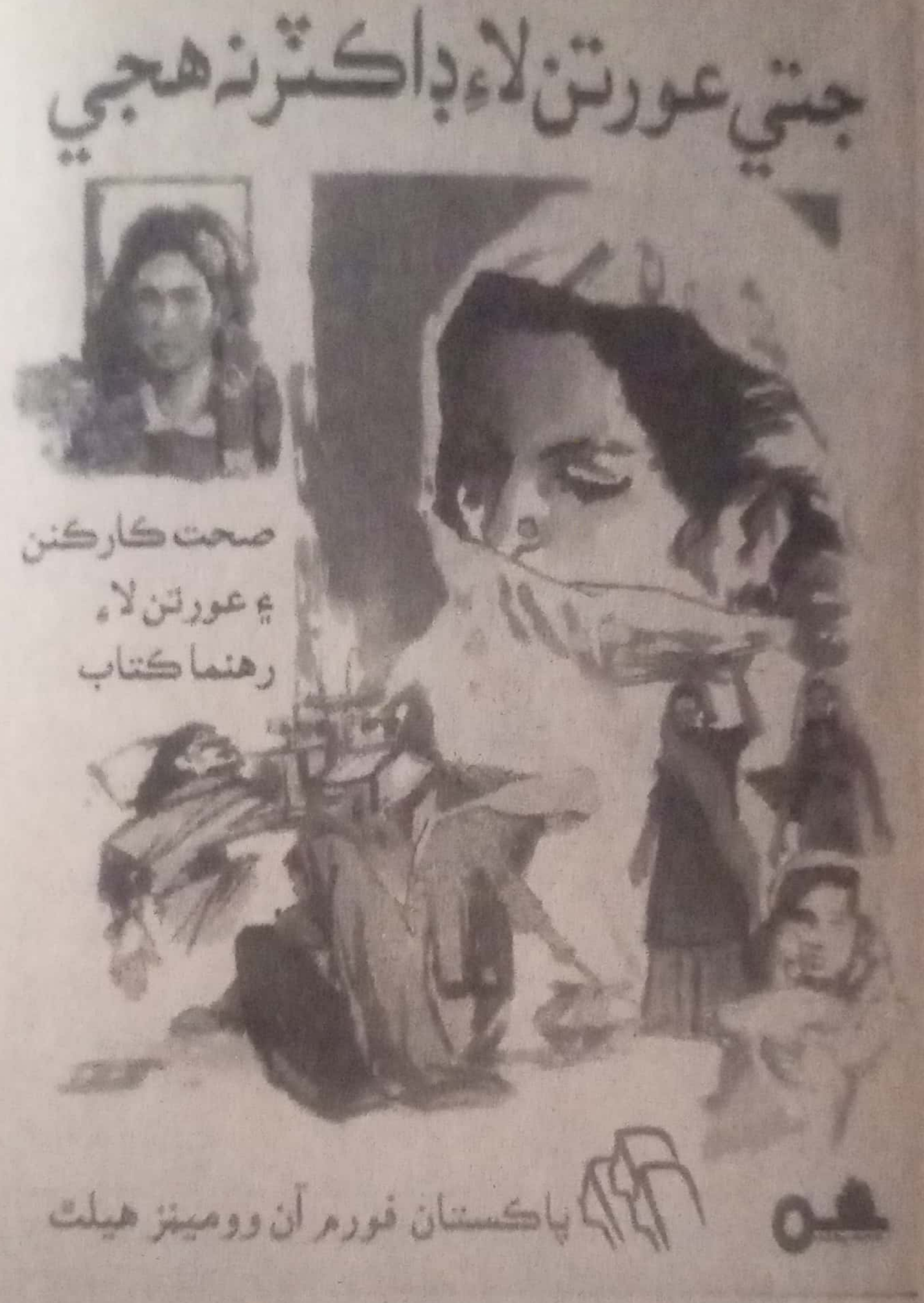
جيڪڏهن اوهان جو مدافعتي نظام درست نه هجي (مثال طور اوهان ڊائليسز ڪرائيندا هجو يا ايڊز جا شڪار هجو)

● اهڙي ملازمت ڪندا هجو جنهن ۾ اوهان جو انساني رت سان واسطو پوندو هجي.

هيپاٽائٽس بيءَ جي شڪار ماءُ جي نئين ڄاول ٻار لاءِ نون کان پندرهن مهينن جي ڄمار ۾ رت جي چڪاس ضروري آهي ته جيئن ان جي محفوظ هئڻ جي پڪ ٿي سگهي.

ياد رکو ته هيپاٽائٽس بي هڪ مهلڪ بيماري آهي. اها هيپاٽائٽس بي وائرس وسيلي پکڙجي ٿي. هيپاٽائٽس وائرس جگر تي حملي آور ٿئي ٿو ۽ اهو ٻين فردن تائين منتقل ٿي سگهي ٿو. ■

☜ هيپاٽائٽس بي جا دائمي مريض جگر جي ڪينسر جو شڪار ٿيڻ جا جوکم
رکن ٿا. اهڙا ماڻهو لاعلاج واري درجي ۾ اچن ٿا پر انکان بچاءُ ممڪن آهي. دنيا تي
هيپاٽائٽس بي جي لاماري جو ان مان اندازو لڳائي سگهجي ٿو ته جديد طبي
سهولتون رکندڙ امريڪا ۾ به هر ويهون ماڻهو انجو شڪار بڻيل آهي. اتي هر سال ۾
لک ماڻهو هيپاٽائٽس بي وائرس جو شڪار بڻجن ٿا. نون مريضن جو هڪ وڏو
تعداد ان ڳالهه کان اڻڄاڻ ٿو رهي ته هو ڪڏهن ۽ ڪيئن هيپاٽائٽس بي جو نشانو
بڻيا. امريڪا ۾ سراسري هر سال پنج هزار ماڻهو هيپاٽائٽس وگهي موت جو کاڄ
بڻجي رهيا آهن. انکان آمريڪي اسپتالن جو عملو به محفوظ ناهي، اتي هر سال
سوين طبي ڪارڪن هيپاٽائٽس بي کان متاثر ٿين ٿا. حالانڪ هيپاٽائٽس کان بچاءُ
جي ويڪسين به دستياب آهي ۽ انجو علاج ممڪن آهن ........... فاريه جبار،
ڪراچي يونيورسٽي ■




جتي عورتن لاءِ ڊاڪٽر نه هجي

پيپربيڪ (هڪ جلد ۾) شايع ٿي ويو آهي... قيمت 200رپيا

خريداري/ڄاڻ لاءِ

پي ايم اي هائوس، سر آغا خان ٽيون روڊ، ڪراچي

فون نمبر:7211180 فيڪس:7231534

Hepatitis

جگر جا مرض

# هيپاٽائٽس اي ۽ بي

## ڪينيڊا جي صحت کاتي جي حڪمت عملي

وبائي وچڙندڙ مرضن جي عالمي شدت احتياط چاهي ٿي. مختلف مرض خاص طور تي اُسرندڙ ۽ پوئتي پيل ملڪن ۾ ڀرپور شدت يا ان جا امڪان رکن ٿا جڏهن ته اهڙن لڳ ڀڳ سمورن ملڪن ۾ مرضن جي حوالي سان باقاعدي رهنمائي،انگ اکر جمع ڪرڻ جو اهتمام ۽ بنيادي ڍانچو موجود ناهي. صحت سيني جي ضرورت آهي. فلو هجي يا ايڊز، سلهه هجي يا هيپاٽائٽس، هر مرض کان تحفظ هر انسان جو حق آهي. مختلف مرض ڪهڙي نوعيت جو عمل چاهين ٿا؟ محفوظ معاشرن جا تجربا ڪهڙا آهن؟ اسان کي انهن مان ڪهڙي ريت لاڀ پرائڻ گهرجي؟ هيپاٽائٽس اي ۽ بي ويڪسين جي حوالي سان ڪينيڊا حڪومت جي اُپائن ۽ سفارشن جو جائزو ان ڏس ۾ رهنما ثابت ٿي سگهي ٿو.

### هيپاٽائٽس اي

گذريل ويهن سالن دوران ڪينيڊا ۾ ڄمار ۽ تعداد جي لحاظ کان هيپاٽائٽس اي جو امڪان رکندڙن جي انگن اکرن واضح تبديلي آئي آهي. هيپاٽائٽس جي زد ۾ نه ايندڙ بالغن جي تعداد ۾ اضافو ٿي رهيو آهي. ٻارن ۾ هيپاٽائٽس اي جي شرح انتهائي گهٽ آهي البته اها خرابي بالغن لاءِ صحت ۽ موت جو سبب بڻجڻ جو وڌو امڪان رکي ٿي.

هيپاٽائٽس اي کان بچاءُ لاءِ ان جو شڪار بڻجڻ کان اڳ احتياط طور هيٺين گروپن واسطي ويڪسين اي تجويز ڪئي وئي آهي؛

- اهڙن ملڪن ڏانهن ويندڙ جتي هيپاٽائٽس اي وبائي صورت رکي ٿي. خاص طور تي ان صورت ۾ جڏهن ڪين انهن علائقن جي ڏورانهن هنڌن يا ڳوٺن ڏانهن وڃڻو هجي
- اهڙن علائقن جا ماڻهو، جتي هيپاٽائٽس جي شرح گهٽي هجي يا جتي هر هر وبا منهن ڪڍندي هجي.
- هٿيار بند فوجن جا اهلڪار هنگامي امداد فراهم ڪندڙ رضاڪار يا اهڙا ماڻهو جن کي مختصر نوٽيس تي متاثر ٿيل علائقن ۾ اماڻيو ويندو هجي
- اهڙن ادارن جو عملو ۽ پيا مقيم جن کي هيپاٽائٽس اي جي منتقليءَ جو خطرو هجي
- اهڙا ماڻهو جن جو لائيف اسٽائيل انفيڪشن جو خطرو رکندو هجي مثال طور اهڙا فرد جيڪي غير صحتمند ماحول ۾ وات يا رڳن ذريعي نشو ڪندا هجن
- مرد هم جنس پرست
- جگر جي مرض ۾ مبتلا ماڻهو، جيڪي ممڪن آهي نه انفيڪشن ۾ اضافي جو خطرو نه رکندا هجن پر هيپاٽائٽس اي لاءِ سازگار ماحول ۾ هجن

هن وقت ڪينيڊا ۾ هيپاٽائٽس بي ويڪسين جي حوالي سان رٿا بندي هر علائقي جي لحاظ کان مختلف آهي. سمورن صوبن ۾ ننڍن ٻارن يا بالغن ۽ وڌيڪ خطرا رکندڙ فردن لاءِ هڪ همه گير پروگرام تي عمل ٿي رهيو آهي

- هيمو فيليا اي ۽ بيءِ جا مريض جيڪي پلازما مان ڪڍيل جزا حاصل ڪندا هجن، چڙيا گهرن جا ملازم، انساني Primate سان تعلق رکندڙ، هيپاٽائٽس اي يا ان جي ويڪسين تي تحقيق ڪندڙ

## هيپاٽائٽس بي

هن وقت ڪينيڊا ۾ هيپاٽائٽس بي ويڪسين جي حوالي سان رٿابندي هر علائقي جي لحاظ کان مختلف آهي سمورن صوبن ۾ ننڍن ٻارن، بالغن ۽ وڌيڪ خطرا رکندڙ فردن لاءِ همه گير پروگرام تي عمل ٿي رهيو آهي جيئن ته خطري ڀري صورتحال جي هر ڀيري مناسب نشاندهي نه ٿيندي آهي ان ڪري ان ڳالهه جو امڪان رهي ٿو ته ڪجهه شڪي ماڻهن کي ويڪسين نه ڏني وئي هجي. اها حڪمت عملي جنهن جو مقصد ڏهن سالن کان ننڍن اهڙن ٻارن کي هيپاٽائٽس کان بچائڻو هو جيڪي وبائي علائقن ۾ رهن ٿا، ناڪام ثابت ٿي آهي.

## سفارشون

هڪ اهڙي همه گير رٿا بنديءَ جي سفارش ڪئي وئي جنهن جو مقصد ماءُ کان ٻار کي ۽ گڏوگڏ ننڍپڻ ۾ ٻين ماڻهن کان هيپاٽائٽس بيءَ جي منتقليءَ جي روڪ ٿي سگهي. اهڙي رٿابنديءَ مان ماحول، ورتاءُ ۽ پيشي جي ڪري لاحق هيپاٽائٽس بيءَ جي خطرن کان تحفظ ۾ هٿ گهرجي.

ڪينيڊا لاءِ اتان جي صورتحال پٽاندڙ هيٺين حڪمت عملي تجويز ڪئي وئي آهي:

- سمورن ننڍن ٻارن لاءِ سمورين ڳورهاري عورتن جي اسڪريننگ سان گڏ مڪمل ويڪسينيشن.
- ننڍن ٻارن جي متاثر ٿيل مائرن کي هيپاٽائٽس بي ويڪسين سان گڏ اميونو گلوبيولن به ڏني وڃي.
- اهڙن سمورن ٻارن ۽ نوجوانن لاءِ "ڪيچ اپ" پروگرام جوڙيو وڃي جن کي ويڪسين نه ڏني وئي هجي.
- هڪ اهڙي پاليسي جوڙي وڃي جنهن تحت اهڙن سمورن ٻارن کي يقيني طور تي ويڪسين ڏني وڃي جيڪي پنهنجي گهراڻن سان گڏ هڪ صوبي کان ٻئي صوبي ۾ لڏپلاڻ ڪن.
- اميونائيزيشن کان پوءِ ٽيسٽ کي معمول نه بڻايو وڃي پر اهڙن فردن لاءِ اهو ٽيسٽ ضروري آهي جن کي لاڳيتو يا هر هر هيپاٽائٽس بيءَ کان متاثر ٿيڻ جو امڪان هجي. ان ڏس ۾ متاثر ٿيل مائرن جي کير پياڪ ٻار جو مزمن ڪيرئير (Chronic Carrier) ۽ پيشيوراڻي لحاظ کان خطرن جو امڪان رکندڙ اچي ٿا ■

# هيپاٽائٽس

## بالغن جي اميو نائيزيشن

### هيپاٽائٽس بي

**کهڙن ماڻهن کي ويڪسين ڏني وڃي**

- سمورا بالغ
- انتهائي جوکم رکندڙ بالغ، خاص طور تيHBs AG پازيٽو فردن جا گهرڀاتي، ازدواجي ساٿي، رڳن ذريعي نشو ڪندڙ، ڇهن مهينن جي عرصي دوران هڪ کان وڌيڪ فردن سان جنسي لاڳاپا رکندڙ، هم جنس پرست مرد. اهڙا ماڻهو جيڪي ويجهڙائي ۾ ڪنهن جنسي مرض جو شڪار ٿيا هجن، هيموڊائيليسز جا مريض، اهڙا مريض جن لاءِ ڊائيليسز تجويز ٿي سگهندي هجي. رت يا ان جا جزا وٺندڙ، صحت ڪارڪن، سيفٽي ورڪر، اهڙا ماڻهو جن جو واسطو رت سان رهندو هجي، اهڙن ادارن جا مريض، عملو ۽ تعلق رکندڙ ٻيا ماڻهو جيڪي آهستي آهستي معذور ٿيندڙ فردن جي ادارن سان لاڳاپيل هجن.

1997ع ۾ ماهرن جي هڪ گروپ سمورن anti- Hcv پازيٽو فردن لاءِ هيپاٽائٽس بي ويڪسين تجويز ڪئي هئي

**خاص ڳالهه:**

وبائي علائقن کان لڏ پلاڻ ڪندڙن جي سيرو لاجڪ اسڪريننگ ڪئي وڃي HBs Agپازيٽو فرد سامهون اچڻ تي کين بيماريءَ کي منهن ڏيڻ جو سهولتون ڏليون وڃن ۽ سندن ازدواجي ساٿي ۽ گهر ڀاتين جي ۽ چڪاس ڪئي وڃي جيڪڏهن ضرورت هجي ته کين ويڪسين ڏني وڃي

ويڪسين کان اڳ سيرولاجڪ چڪاس اهڙن ماڻهن لاءِ تجويز ڪري سگهجي ٿي جيڪي مرض جو انتهائي جوکم رکندا هجن.

**طريقو**

ويڪسين جا ٽي ڊوز (0,1,6) مهيني ڏنا وڃن. اهي ڊوز 0,24 ۽ 0,1,4, واري ترتيب سان به ڏئي سگهجن ٿا (ٻڙيءَ مان مطلب پهرين خوراڪ جو وقت، هڪ مان مطلب هڪ مهينو گذرڻ تي، ڇهن يا چئن مان مطلب اوترا مهينا گذرڻ آهي)

پهرين ۽ ٻئي ڊوزن ۾ چئن هفتن، ٻئي ۽ ٽين ڊوزن ۾ اٺن هفتن جو وقفو هئڻ گهرجي. مجموعي طور تي پهرين ۽ ٽين ڊوز جي وچ ۾ گهٽ ۾ گهٽ سورهن هفتن جو وقفو هئڻ گهرجي

جيڪڏهن شيڊول تي عمل نه ٿي سگهي ۽ ڪنهن ڊوز ۾ دير ٿي پوي ته شيڊول نئين سري سان ورجائڻ جي ضرورت ناهي. اهوئي ڊوز ڏئي شيڊول پورو ڪيو وڃي. هيپاٽائٽس بي ويڪسين سان گڏ ٻيا بي ويڪسين به ڏئي سگهجي ٿي ۽ ان لاءِ ڌار سرنج استعمال ڪئي وڃي

جيڪڏهن ٻئي ڊوز ۾ دير ٿئي ته ٽيهريون ڊوز ڀيهر ڏيڻ جي ضرورت ناهي فقط ٻيو ڊوز ڏنو وڃي. ان سان گڏ ٻي ڪا به ويڪسين به ڏئي سگهجي ٿي پر ان لاءِ ڌار سرنج استعمال ڪجي

### ضمني اثر

- معمولي بيماري ضمني اثرن ۾ شامل ناهي

ويڪسين يا ان جي جزن جو anaphylactic رد عمل

- وچئين درجي جي يا شديد بيماري

☐ حمل يا ٿڃ ڌارائڻ انهيءَ ويڪسين جي استعمال ۾ منع ناهي

## هيپاٽائٽس اي

### کهڙن ماڻهن کي ويڪسين ڏني وڃي

- اولهه يورپ، نيوزي لينڊ، آسٽريليا، ڪينيڊا ۽ جاپان جو سفر ڪندڙن کي
- جگر جي گجهي بيماريءَ جا شڪار فرد خاص طور تي هيپاٽائٽس سي ۽ بيءَ جا شڪار، جگر جا مريض، نشو ڪندڙ، مرد هم جنس پرست، هيپاٽائٽس اي جي تجزياتي ليبارٽرين ۾ ڪم ڪندڙ، خوراڪي شيون تيار ڪندڙ (جڏهن صحت کاتي جا عملدار يا انهن ادارن جا مالڪ ان جي ضرورت محسوس ڪن)

☐ چاليهن سالن کان وڏي ڄمار وارا فرد. ان کان سواءِ هيپاٽائٽس اي جي شدت رکندڙ نوجوانن لاءِ ويڪسين کان اڳ چڪاس اثرائتي ۽ فائديمند آهي

### طريقو

- ويڪسين جا ٻه ڊوز ڏنا وڃن.
- پهرين ۽ ٻئي ڊوز ۾ گهٽ ۾ گهٽ ڇهن مهينن جو وقفو هجي
- جيڪڏهن ٻئي ڊوز ۾ دير ٿئي ته پهريون ڊوز ڀيهر ڏيڻ جي ضرورت ناهي فقط ٻيو ڊوز ڏنو وڃي.
- ان سان گڏ ٻي ڪا ويڪسين به ڏئي سگهجي ٿي پر ان لاءِ ڌار سرنج استعمال ڪجي.

### ضمني اثر

- ويڪسين يا ان جي جزن جو anaphylactic رد عمل
- وچئين درجي جي يا شديد بيماري
- حمل دوران ان جا اثر طئي شده ناهن پر امڪاني خطري جي پيٽ ۾ ويڪسين جا فائدا اهميت جوڳا آهن

☐ ٿڃ ڌارائڻ ۾ ويڪسين ۾ منع ٿيل ناهي

ذريعو، بالغن جي اميونائيزيشن

ACIP- USA

Hepatitis

جگر جا مرض

# هيپاٽائٽس

## عورت سٽيو گرهه آ

رانا ذوالفقار

ممڪن آهي تہ اوهان هيپاٽائٽس جي موتماري ۽ سنگيني بابت حقيقتون سامهون اچڻ تي سوچيو هجي تہ انهي دشمن ڪان ڪيئن بچي سگهجي ٿو؟ عورتن جي فطرت ۽ گهر ڀاتين سان سندس اڪير ڏسي چئي سگهجي ٿو تہ اوهانجي فڪر مندي جو مرڪز اوهان جا گهر ڀاتي ٿي سگهن ٿا ۽ اوهان انتي ويچاريو ٿي نہ هجي تہ مردن جي ڀيٽ ۾ عورتون هر حوالي سان وڌيڪ جوکم رکن ٿيون. هيپاٽائٽس ڪين پنهنجو نشانو بنائڻ لاءِ سازگار فضا رکي ٿي. اوهين يقيني طور تي پنهنجي گهر ڀاتين جي تحفظ لاءِ سوچڻ جو حق رکو ٿا پر تحفظ جي اوهان عورتن کي بہ ضرورت آهي.

سڄي دنيا مان سهڙجندڙ اطلاعن موجب گذريل سالن دوران هڪ فرد ڪان ٻئي کي منتقل ٿيندڙ بيمارين ۾ تيز رفتار واڌ آئي آهي. هر گذرندڙ ڏينهن نون بيمارن جي تعداد ۾ اضافو ڪري ٿو. انهن ۾ ٻارن ۽ عورتن جو تعداد گهڻي جوڳو آهي ان ڏس ۾ هيپاٽائٽس باقي آباديءَ جي ڀيٽ ۾ عورتن لاءِ وڌيڪ خطرناڪ آهي. عورتون هيپاٽائٽس جو ڪمزور ۽ سولو شڪار آهن اُسريل معاشري ۾ بہ ڪين مردن جي ڀيٽ ۾ ان مرض جا وڌيڪ امڪان آهن جڏهن دنيا جي انهن ملڪن ۾ جتي غربت، اڻچاٽائي، محرومي ۽ عورتن لاءِ تنگ نظري پنهنجي عروجِ تي آهي، روزانو انيڪ عورتون انهيءَ خطرناڪ بيماري جو شڪار ٿي رهيون آهن

### عورت هيپاٽائٽس جو سٽيو گرهه آهي

اسين سماجي ترقي جون ڀل ڪيتريون ئي دعوائون ڪريون پر اِها حقيقت آهي تہ هر خطي جي عورت پنهنجي حصي جي زندگيءَ تي گهٽ اختيار رکي ٿي. هوءَ پنهنجي فطري ۽ سماجي ڪردار سبب ڪيترائي خطرا کڻڻ تي مجبور آهي. اِهيئي مجبوريون اڪثر سندس سر روليو ڇڏين.

هيپاٽائٽس هڪ اهڙو دشمن آهي جيڪو وائرس جي شڪل ۾ جسم ۾ داخل ٿيڻ ڪان پوءِ جسم لاءِ انتهائي اهم ڪم ڪندڙ عضوي جگر کي تباهہ ڪرڻ جي باوجود ممڪن آهي تہ پنهنجي موجودگيءَ بابت ڀڻڪ بہ نہ ٻولي ۽ بيماري اوڏي مهل سامهون اچي جڏهن ڪجهہ ڪرڻ جو وقت گذري چڪو هجي سڄي دنيا ۾ ان ڪري ئي هر سال لکين ماڻهو هيپاٽائٽس جي مختلف قسمن جو

ڪاچ پهچي رهيا آهن گهڻي ڀاڱي صورتن ۾ ان ڪان نجات ممڪن ناهي. ان جي ابتڙ لاءِ دوائون دريافت نه ٿيڻ ڪري هيءُ سنگين مسئلو آهي. ان کان بچاءُ ۽ تحفظ لاءِ ويڪسين موجود آهي پر وسيلن جي کوٽ، اڻڄاڻائي ۽ مرض جي خاموشيءَ سان وڌڻ ويجهڻ واري خاصيت سبب صورتحال عالمي سطح تي ور ڪانداريندڙ آهي.

ڪنهن انسان جي هيپاٽائٽس جو شڪار ٿيڻ ڪان پوءِ ان جون علامتون نه سامهون ايندڙيون آهن پر اهو نه ممڪن آهي نه اِيئن نه ٿئي. اهوئي سبب آهي جو ماڻهن جو وڏو تعداد وائرس جو شڪار هئڻ جي باوجود ان ڪان بيخبر رهي ٿو جڏهن نه ڪيترائي مريض اتفاقي طور تي (ڪنهن ضرورت تحت رت جي چڪاس ڪرائڻ تي) سامهون اچن ٿا.

مردن جي ڀيٽ ۾ عورتون هيپاٽائٽس جو سولو هدف آهن. ڇاڪاڻ جو:

- دنيا جي اڪثر معاشرن ۾ عورت سماجي لحاظ ڪان ثانوي حيثيت رکي ٿي.
- سماجي تبديلين جي ڪري سڄي دنيا ۾ سٺر هڪ عام ڳالهه بڻجي ويو آهي. گهڻا مرد ڪٿي ٻاهر وڃي ڪنهن به مرض جو شڪار ٿيڻ جا امڪان رکن ٿا ۽ گهر موٽي هو اهو مرض ڄاڻي ٻوجهي يا اڻڄاڻائي ۾ پنهنجي گهرواريءَ خاص طور تي پنهنجي زال کي منتقل ڪري سگهن ٿا. ان صورت ۾ عورت جي لاءِ بچاءُ جو ڪو گس ناهي.
- عورت غيرمحفوظ جنسي لاڳاپن ڪان انڪار نه ڪري سگهندي آهي.
- مرد جي مقابلي ۾ عورت ناقص خوراڪ، غير صحتمند ماحول، علاج جي اڻپوري سهولتن جي ڪري ڪمزور مدافعتي قوت رکندڙ آهي تنهن ڪري هو سولائي سان ڪنهن به مرض جو شڪار ٿي سگهي ٿي. هيپاٽائٽس جي پکڙجڻ جو سبب آلوديون سرنجون به آهي. ڪمزور مدافعتي قوت سبب هر هر بيمار ٿيندڙ عورت اهڙي سرنج جي خطري ۾ ٿي رهي.

## هيپاٽائٽس جي شڪار عورت

هيپاٽائٽس جي حملي ۾ اچڻ ڪان پوءِ عورت لاءِ به انهن سمورين احتياطي تدبيرن تي عمل ضروري آهي جيڪي ان ڏس ۾ عمومي طور تي رٿيون وينديون آهن. گهريلو ڪم ڪارين ۾ مصروف بيمار عورت پڻ گهرڀاتين کي به مرض جي منتقليءَ جو ذريعو بڻجي سگهي ٿي. هيپاٽائٽس لڳل عورت کان اهو مرض حمل دوران سندس ٻار کي منتقل ٿي سگهي ٿو. ويم دوران هوءَ پنهنجي ٻار سان گڏوگڏ ويم ۾ هٿ وٺرائيندڙ طبي ڪارڪنن لاءِ پڻ وڏو خطرو رکي ٿي رکندڙ آهي تنهنڪري هوءَ سولائي سان ڪنهن به مرض جو شڪار ٿي سگهي ٿي.

- حمل ۽ ويم جي پيچيدگين سبب عورت کي رت چاڙهڻ جي وڏيڪ ضرورت رهي ٿي. وائرس لڳل رت به هيپاٽائٽس جي پکڙجڻ جو هڪ وڏو ذريعو آهي.
- عورت ئي گهر ۾ بيمار جي تيمارداري ڪري ٿي. هيپاٽائٽس احتياط نه ڪرڻ تي مريض کان سندس تيماردار کي منتقل ٿيندڙ بيماري آهي.
- هڪ فرد کان ٻئي تائين منتقل ٿيندڙ مرضن جي ڏس ۾ بنيادي ڄاڻ اهميت رکي ٿي. ناخواندگي، سماجي پابندين ۽ بنيادي حقن کان محروميءَ جي ڪري عورت انهيءَ اهلهه ڄاڻ کان محروم ٿي رهي.
- تنگ نظر مرد عورت کان هر قسم جي خدمت ته وٺن ٿا پر ڪيس ڄاڻڻ ۽ اظهار جي آزادي ڏيڻ لاءِ تيار نه هوندا آهن.
- غير معياري علاج کان سواءِ عورتون آرائشي مقصدن واسطي نڪ ۽ ڪنن ۾ ڇيد ڪرائينديون آهن يا جسم تي ڇٽ گل ٺهرائينديون آهن، غير محفوظ سئي ۽ نشتر به هيپاٽائٽس پکيڙڻ جو وڏو ذريعو آهن.

## هيپاٽائٽس کان تحفظ ڪهڙي ريت ممڪن آهي

هيپاٽائٽس کان عورت جي تحفظ لاءِ اهي سمورا احتياط ضروري آهن جيڪي ان ڏس ۾ ٻين فردن لاءِ رٿيا ويا آهن. يعني،

- محفوظ جنسي لاڳاپا
- هر ڀيري جيوڙي کان پاڪ محفوظ سرنج جو استعمال
- صحت لاءِ ضروري سهولتن جي فراهمي.
- محفوظ رت جي عطئي جي فراهمي
- گهر جي ڪنهن ٻئي بيمار (هيپاٽائٽس جو شڪار) جي تيمارداري ڪندي ضروري احتياطي تدبيرن تي عمل.

هيپاٽائٽس سڄي دنيا لاءِ پريشاني ڀريو مسئلو آهي. ان ڏس ۾ جسم جو سگهارو مدافعتي نظام خاص اهميت رکي ٿو. ضروري آهي ته عورت کي به علاج معالجي جون سهولتون فراهم ڪيون وڃن. سندس علاج ۾ معمولي به لاپرواهي نه ڪرڻ گهرجي. تندرست ۽ توانو رهڻ عورت جو حق آهي. ناقص غذائيت به عورت لاءِ سخت هاڃيڪار آهي. عورت لاءِ متوازن خوراڪ

### محفوظ جنسي تعلق جو حق

عورتن ۾ تمام گهڻيون بيماريون مردن کان منتقل ٿينديون آهن. غير محفوظ جنسي لاڳاپن سان عورت کي منتقل ٿيندڙ بيمارين ۾ هيپاٽائٽس بي ۽ سي اهم آهن. عورتن کي انهن مرضن کان تحفظ فراهم ڪرڻ لاءِ ضروري آهي ته کين غير محفوظ جنسي تعلق کان انڪار جو حق ڏنو وڃي. جيڪڏهن ڪو مرد ڪنهن به سبب ڪري هيپاٽائٽس جو شڪار ٿي پوي ته کيس امڪاني خطرن کي سمجهندي پنهنجي مرض جي پنهنجي زال کي منتقليءَ جي هر امڪاني ذريعي کان پري رهڻ گهرجي.

فراهميءَ تي زور ڏنو وڃي

## گهر ۾ هيپاٽائٽس جي مريضن جي موجودگي

گهر ۾ ڪنهن مريض جي موجودگيءَ جو مطلب اهو آهي تہ گهر جي وڏي عورت کي سندس سار سنڀال بہ لهڻي پوندي اهو هڪ احتياط طلب ڪم آهي عورت ڪنهن مريض جي سار سنڀال لهندي پنهنجو پاڻ کي "بيمار"ٿيڻ ڪان بچائي سگهي ٿي

- ضروري آهي تہ هوءَ مريض جي جسماني رطوبتن کي سڌو سنئون بہ ڇهڻ مهل دستانا استعمال ڪري
- هر ڀيري پنهنجا هٿ چڱي ريت ڌوئي
- مريض جون استعمال ٿيل شيون الڳ ٿلڳ رکي، انهن کي چڱي ريت جيوڙن ڪان پاڪ ڪري
- مريض جي جسم تي زخم وغيره هجن تہ اهي ڍڪي رکي
- مريض جو ڏندڻ، بليڊ. قينچي وغيره ڪنهن کي بہ استعمال ڪرڻ نہ ڏئي خيال رکي تہ مريض جي استعمال ڪيل ڪنهن بہ ڇهنبدار شئي سان پنهنجو پاڻ کي گهائي نہ وجهي.
- ڊاڪٽر جي ڏنل هدائتن تي مڪمل طور تي عمل ڪري.
- مريض جي بستري ۽ اوسي پاسي جي صفائي تي خاص ڌيان ڏئي اهڙيون شيون جن کي ضائع ڪرڻو هجي، احتياط سان ضائع ڪري
- پنهنجي طور تي يا مريض جي فرمائش تي ڪا بہ دوا استعمال ڪرڻ ڪان پاسو ڪري
- هيپاٽائٽس ۾ عام طور تي معمول واري خوراڪ جاري رکڻ جي تاڪيد ڪئي ويندي آهي، بهرحال ان ڏس ۾ ڊاڪٽر ڪا خاص هدائت ڪري تہ ان ڪان ڪن ٽار نہ ڪجي
- مريض جو بسترو يا ڪپڙا وغيره رت لڳل هئڻ جي صورت ۾ امڪاني حد تائين احتياط ڪان ڪم وٺي پنهنجي هٿ يا جسم تي اهو رت لڳڻ نہ ڏئي.
- مريض جي علامتن ۽ پيڙائن جي حوالي سان مڪمل رهنمائي حاصل ڪري ۽ ڪنهن بہ خرابيءَ جي تدارڪ لاءِ ڊاڪٽر سان لهہ وچڙ ۾ اچي ■

## عورت ۽ ڪمزور مدافقي قوت

بنيادي سهولتن کان محرومي، ذميوارين جو بار، ناقص خوراڪ عائلي زندگيءَ ۾ حمل ۽ ويم جي سخت مرحلن مان لنگهڻ ڪري عورت جي مدافقي قوت جو ڪمزور ٿيڻ انوکي ڳالهہ ناهي. ضروري آهي تہ عورت کي جيئرو جاڳندو انسان سمجهيو وڃي. کيس غذائيت ڀري خوراڪ سان گڏوگڏ آرام جو حق بہ ڏنو وڃي. تندرست عورت ئي سٺي ماءُ، ڪامياب منتظم ۽ گهرڀاتين جي محافظ ثابت ٿي سگهي ٿي

جگر جا مرض

# مسيحا جي شڪست

هو ڪامياب معالج هئي پر اڻ ڏٺل دشمن سندس زندگيءَ جا سمورا رستا بند ڪري ڇڏيا

ڊاڪٽر شير شاهه سيد

هيپاٽائٽس انساني زندگيءَ کان خراج ڪيئن ٿي اوڳاڙي؟ زندگيءَ جي هن حقيقي واقعي ۾ اوهان کي ان جا تفصيل ملي ويندا. عام طور تي هيپاٽائٽس جا مريض ٺيڪ ٿي ويندا آهن پر اهو آدمخور وائرس جنهن جي جگر کي پنهنجو نشانو بڻائي ۽ اتي پنهنجو گهر ناهي وٺي. تنهن جي زندگي شديد خطرن ۾ ڦاسي پوندي آهي. ڊاڪٽر سلميٰ جي اها ڪهاڻي "هيپاٽائٽس بي" جي تباهه ڪارين جو منظر نامو آهي

ڊاڪٽر سلميٰ آپريشن روزاني ڪندي هئي. ڪيترائي پيرا آپريشن ڪندي سندس آڱرين ۾ سئيون ٽنبيون هونديون يا دستانا ڦاٽل هوندا هئا ته مريض جو رت انهن مان ٽمي سندس هٿن تائين پهچي ٿي ويو. انسان ڪيترو به احتياط ڪري پر هٿن ۽ آڱرين تي ۽ ٿهن هيٺان نظر نه ايندڙ اهڙا زخم/رهڙون هوندا آهن جن رستي مختلف قسمن جا جيوڙا جسم ۾ گهڙي ويندا آهن. عام طور تي اهي جيوڙا ڪو خاص نقصان نه رسائيندا آهن اڪثر جيوڙا جسم جي مدافعتي سرشتي مان لنگهي پاڻ مرادو ضائع ٿي ويندا آهن پر ڪجهه وائرس انتهائي خطرناڪ هوندا آهن اهي انهن ننڍن ننڍن زخمن جي سيرن ۽ چمڙيءَ تي اڀل رهڙن ذريعي رت جي دوري ۾ شامل ٿي ويندا آهن

ڊاڪٽر سلميٰ جيڪا ڏينهن ۾ 14 کان 16 ڪلاڪ ڪم ڪرڻ جي عادي هئي، سا اوچتو ئي اوچتو پنهنجي ڪم ۾ ٿڪاوٽ محسوس ڪرڻ لڳي ڪڏهن ايئن ٿي محسوس ٿيس ته چڙ اٿي ٿي اچي. هڪ ڏينهن آئيني ۾ لڳس ته سندس اکيون هيڊيون ٿي ويون آهن ان ڏينهن هن هڪ فزيشن سان مشورو ڪيو جنهن ٻڌايس ته ڪيس ساٿي ٿي پئي آهي ساٿي ٿيڻ ڪا وڏي ڳالهه ناهي اسان مان اڪثر کي ساٿي ٿيندي رهندي آهي جيڪڏهن ساٿي جو سبب هيپاٽائٽس اي وائرس آهي ته ان جو ڪو ڏوررس نتيجو نٿو نڪري اها مستقل بيماري ناهي ساٿي جو مريض ڪجهه ڏينهن بيمار رهڻ کان پوءِ پنهنجو پاڻ ٺيڪ ٿي ويندو آهي

ڊاڪٽر سلميٰ کي هيپاٽائٽس بي هئي سندس رت جي ٽيسٽ موجب ان جو وائرس سندس جسم ۾ داخل ٿي سندس جگر تي حملي آور ٿيو هو ۽ ان عمل جي شروعات ٿي چڪي هئي جيڪو جگر کي تباهه ڪري ڇڏيندو آهي پنجن کان پندرهن سالن اندر جگر يا ته سڪي ويندو آهي يا وري ان ۾ ڪينسر ٿي پوندي آهي ان سموري عرصي دوران مريض جيئن پوءِ تيئن وڌيڪ ڪمزور ٿيندو آهي

پر جيڪڏهن سائي جو سبب هيپاٽائٽس بي يا سي‌ءَ جو وائرس آهي ته بيماري ڏگهي ٿي ويندي آهي ۽ خطرناڪ به ثابت ٿي سگهي ٿي.

ڊاڪٽر سلميٰ کي هيپاٽائٽس بي هئي. سندس رت جي ٽيسٽ موجب ان جو وائرس سندس جسم ۾ داخل ٿي سندس جگر تي حملي آور ٿيو هو ۽ ان عمل جي شروعات ٿي چڪي هئي جيڪو جگر کي تباهه ڪري ڇڏيندو آهي. پنجن کان پندرهن سالن اندر جگر يا ته سڪي ويندو آهي يا وري ان ۾ ڪينسر ٿي پوندي آهي ان سموري عرصي دوران مريض جيئن پوءِ تيئن وڌيڪ ڪمزور ٿيندو آهي. وري ٺيڪ ٿي ويندو آهي. پيهر اوچتو ئي اوچتو ڪمزوريءَ جا دورا پوندا اٿس ۽ هو روزمره جو ڪم ڪار ڪرڻ لائق به نه رهندو آهي

سڀ کان وڌيڪ خطرناڪ ڳالهه اها ٿي ٿئي ته مريض پنهنجو اهو مرض ٻين کي منتقل ڪندو ٿو رهي، ڇاڪاڻ جو اهو وائرس مريض جي جسم مان نڪرندڙ هر رطوبت ۾ موجود هوندو آهي ۽ اها رطوبت جنهن به ٻئي انسان تائين پهچي ته اها سندس جسم ۾ داخل ٿي کيس به پنهنجو شڪار بڻائي ڇڏيندي آهي. وائرس ٻئي جسم ۾ پهچي تخريب جو عمل شروع ڪري ڏيندو آهي. ڊاڪٽر سلميٰ سائي جي پهرين حملي مان ڇڙهي

آئي پر ان کان پوءِ بيمارين ۽ پيڙائن جو هڪ اڻٽٽ سلسلو شروع ٿي ويو.

ڊاڪٽر سلميٰ برطانيا وڃي علاج ڪرائڻ جو فيصلو ڪيو. اتي سندس تفصيلي معائنو ڪيو ويو ۽ سمورا ضروري ٽيسٽ ڪيا ويا. سندس جگر جو هڪ ننڍڙو ٽڪرو پڻ ڪڍيو ويو ته جيئن ان جي معائني مان بهتر طور تي مرض کي سمجهي سگهجي.

سمورا نتيجا اهوئي ڄاڻائي رهيا هئا ته هيپاٽائٽس بيءَ جو مرض آهستي آهستي وڌي رهيو آهي. اوستائين جگر تي ڪو خاص اثر نه پيو هو پر جگر جو ملوث ٿيڻ ئي پنهنجي ليکي خراب خبر هئي.

برطانوي ڊاڪٽرن کيس ڪجهه دوائون استعمال ڪرڻ جو مشورو ڏنو. اهي انتهائي مهانگيون دوائون هيون جن تي ماهوار تقريبا لک رپيا خرچ ٿي آيو

ڊاڪٽر سلميٰ دوائون به استعمال ڪرڻ شروع ڪيون ۽ ان سان گڏوگڏ اها احتياط به ته اهو مرض ڪاٿس ٻين کي نه لڳي سندس گهرڀاتي، مٽ مائٽ، ڏور پري جا واسطيدار ۽ سڀ کان وڌيڪ اهو ته خود سندس مريض به ان مرض جو منجهائنس شڪار ٿي نه سگهيا

ڊاڪٽر سلميٰ جي احتياط پنهنجي جاءِ تي پر مرض نه لڳو ئي هو ڇاڪاڻ جو هر وقت احتياط به ممڪن ناهي

هيپاٽائٽس بيءَ کان بچڻ جو واحد طريقو اهوئي آهي تہ ان جا حفاظتي ٽڪا هڻائجن مسئلا نہ ان وقت ٿا شروع ٿين جڏهن هيپاٽائٽس سيءَ جو خطرو هجي ڇاڪاڻ جو هيپاٽائٽس سيءَ کان بچاءُ جي ڪا دوا اڃان ايجاد نہ ٿي آهي

ڊاڪٽر سلميٰ پنهنجي ڪٽنب جي سمورن ڀاتين کي ٽڪا لڳرايا ۽ ان ڳالهہ جي هر ممڪن ڪوشش ڪئي تہ سندس سمورن مريضن ۽ اسپتال جي عملي کي بہ اهي ٽڪا لڳن.

ٻن سالن کان پوءِ سندس طبيعت ٻيهر اوچتو خراب ٿي پئي ايستائين جو ڪيس اسپتال داخل ٿيڻو پيو. سترهن ڏينهن جي علاج ۽ مڪمل آرام کان پوءِ هوءِ ان لائق ٿي سگهي جو پنهنجي روزمره وارا ڪم ٻيهر شروع ڪري سگهي.

بيماريءَ جي انهيءَ حملي کان پوءِ هوءِ ٻيهر برطانيا وئي جتي ڊاڪٽرن نئين سري سان سندس تفصيلي معائنو ڪيو. مختلف قسمن جي علاجن باوجود اها ڳالهہ واضح هئي تہ مرض وڌي رهيو هو ۽ ڊاڪٽرن جي اُميدن جي اُبتڙ مرض وڌڻ جي رفتار دوائن جي استعمال هوندي بہ انتهائي تيز هئي.

اهڙن مريضن لاءِ علاج جو واحد رستو اهوئي بچندو آهي تہ جگر جي مڪمل طور تي ناڪارو ٿيڻ تي ان کي تبديل ڪيو وڃي. پر اهو بہ ڪو مستقل علاج ناهي ڇاڪاڻ جو وائرس جسم ۾ هر جاءِ تي لڪي ٿو ۽ سگهو ئي ان نئين جگر تي بہ ڪاهہ ڪري ڏيندو آهي

جگر جي تبديليءَ سان زندگي ڪجهہ سال وڌي سگهي ٿي پر ڊاڪٽر سلميٰ جي سمورن گهٽگهرن جي هوندي بہ اهو ممڪن نہ هو تہ ڏيڍ ڪروڙ رپيا گڏ ٿين جيڪي جگر جي تبديليءَ لاءِ گهربل هئا. هوءِ موٽي آئي ۽ ٻيهر پنهنجي ڪم سان جنبي وئي. مرض جي ڪري جيڪي تڪليفون ٿي ٿيون تن جو علاج ڪيو ٿي ويو پر شڪائتن ۽ تڪليفن ۾ آهستي آهستي اضافو ٿي ٿيندو ويو. مهانگيون دوائون، هر قسم جي خوراڪ دعائن ۽ گهٽگهرن جي مسلسل موجودگيءَ جي باوجود هڪ ڏينهن ڊاڪٽر سملميٰ جي طبيعت انتهائي خراب ٿي وئي.

لاڳيتو اُلٽين ڪيس بيحال ڪري ڇڏيو هو، ان سان گڏوگڏ هيموگلوبين جي بہ شديد ڪوٽ ٿي پئي هئي. دوائن ذريعي اُلٽيون روڪڻ جي ڪوشش ڪئي وئي پر دوائن جو ديرپا اثر ممڪن نہ رهيو هو.

سموريون دوائون جگر ۾ پهچي ان لائق ٿينديون آهن جو مناسب طريقي سان اثر ڪري سگهن. رت جي ڪيترين ئي بوتلن جو انتظام ڪيو ويو پر اهي بہ هڪبئي پويان چاڙهڻ سان ڪو فائدو نہ ٿيو

ٻن سالن کان پوءِ سندس طبيعت ٻيهر خراب ٿي پئي ايستائين جو ڪيس اسپتال داخل ٿيڻو پيو. سترهن ڏينهن جي علاج ۽ مڪمل آرام کان پوءِ هوءِ ان لائق ٿي سگهي جو پنهنجي روزمرهہ وارا ڪم ٻيهر شروع ڪري سگهي

سچ تہ اهو آهي تہ نام نهاد ماهرن جي نالي تي ڦورو ٽولا ڪم ڪري رهيا آهن جيڪي ان قسم جي لاعلاج مرض جو شرطيہ ماهر هئڻ جي دعوا ٿا ڪن ۽ ماڻهن کي بيوقوف بڻائي ڏوڪڙ ٿا ڪمائين

هڪ ڏينهن بيهوشيءَ واري حالت ۾ ئي سندس زندگيءَ جي ڏور ڪاٽا ٿي ويئي انساني اک سان نظر نہ ايندڙ وائرس هڪ قيمتي زندگيءَ کي شڪست ڏئي ڇڏي گذاري وڃڻ مهل ڊاڪٽر سلميٰ جي ڄمار پنجاهہ ورهيہ هئي. هوءَ اٺ ڏهہ سال ان بيماريءَ جو شڪار رهي، جنهن جي ڪري ڪيس لاڳيتو عذاب سهڻا پيا ۽ بي انتها رقم علاج معالجي ۽ دوا درمل تي خرچ ٿيندي رهي.

ڊاڪٽر هئڻ جي باوجود هڏندڙ کي ڪک جي سهارو تحت ڊاڪٽر سلميٰ جي مائٽن بہ سندس علاج انهن نام نهاد حڪيمن ۽ هيپاٽائٽس جي ماهرن کان ڪرايو جن جا اشتهار اخبارن ۽ هر پٽ تي نظر ٿا اچن پر لکين رپيا خرچ ڪرڻ جي باوجود مرض زندگيءَ کي مهلت نہ ڏني

سچ تہ اهو آهي تہ نام نهاد ماهرن جي نالي تي ڦورو ٽولا ڪم ڪري رهيا آهن جيڪي ان قسم جي لاعلاج مرض جو شرطيہ ماهر هئڻ جي دعوا ٿا ڪن ۽ ماڻهن کي بيوقوف بڻائي ڏوڪڙ ٿا ڪمائين چور ۽ ڌاڙيل بہ هنن کان بهتر آهن جيڪي گهٽ ۾ گهٽ ڪا ڪوڙي دعوا نہ ٿا ڪن هيپاٽائٽس بي، سي يا ايڊز جو ڪو مڪمل علاج اڃان نہ لڌو ويو آهي ڪجهہ دوائون ضرور آهن جن ذريعي مرض وڌڻ جي رفتار گهٽجي ٿي. هيپاٽائٽس بيءَ جي علاج حوالي بہ دوائون پاڪستان ۾ بہ ملن ٿيون جن جو استعمال ڊاڪٽر جي مشوري کان سواءِ نہ ڪرڻ گهرجي پنسا ڏوڪڙ وٺي دعا ڪندڙ جعلي عامل، پير ۽ شرطيہ علاج جي دعوا ڪندڙ جعلي ڊاڪٽرن کان بچڻ ضروري آهي.

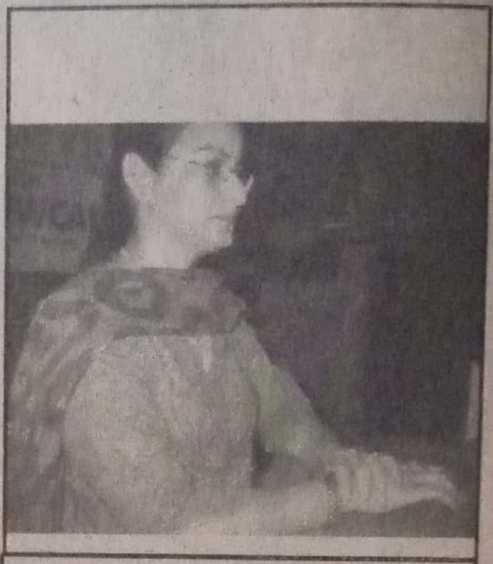
ڊاڪٽر سلميٰ جي بيماري ۽ موت مان هيٺيان نتيجا نڪرن ٿا:

- هيپاٽائٽس کان هر ممڪن حد تائين بچڻ ضروري آهي.
- هيپاٽائٽس بيءَ جا احتياطي ٽڪا لڳرائڻ ضروري آهن.
- هيپاٽائٽس سيءَ جي مريضن جو آپريشن ڪندي ڊاڪٽرن ۽ طبي عملي کي هرقسم جي احتياط ڪرڻ گهرجي تہ جيئن مرض کي پکڙجڻ کان روڪي سگهجي.
- رت سدائين اسڪريننگ کان پوءِ ئي استعمال ڪجي
- هيپاٽائٽس جو علاج فقط سنديافتہ ڊاڪٽرن کان ئي ڪرائڻ گهرجي
- هيپاٽائٽس جي علاج جي جعلي ڊاڪٽرن بابت ڄاڻ پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن ۽ ڪاليج آف فيملي ميڊيسن کان حاصل ڪري سگهجي ٿي
- هيپاٽائٽس جو علاج موجود آهي جيڪو سنديافتا ڊاڪٽرن جي رهنمائي ۾ ئي ڪرائڻ گهرجي ■

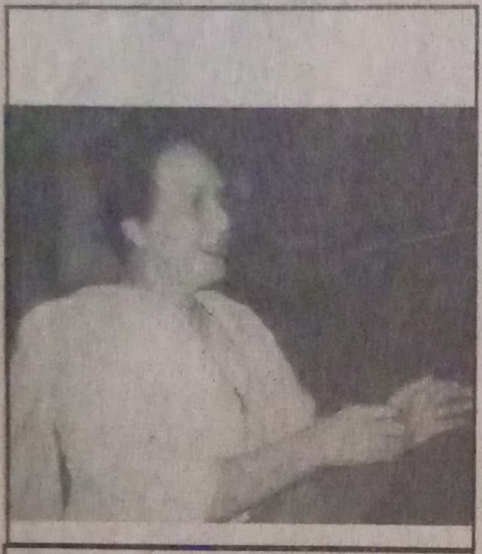
خاص رپورٽ

# محفوظ ممتا جو عالمي ڏينهن

## پي ايم اي جي خاص تقريب

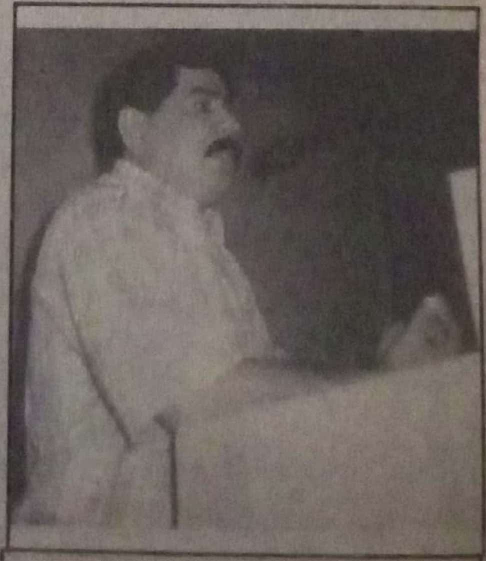


ڊاڪٽر نگهت شاهه

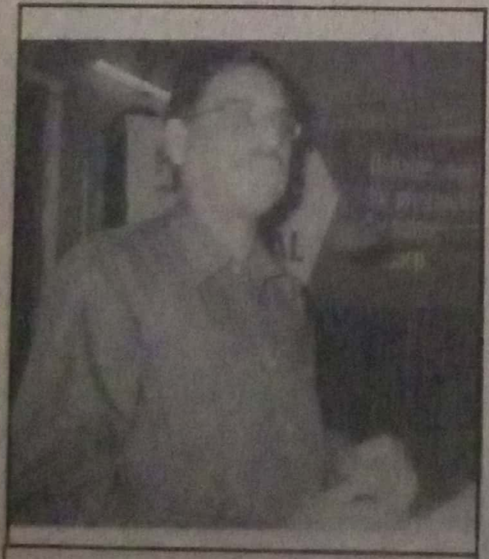


ڊاڪٽر شاهده زيدي

پاڪستان ۾ هزارين عورتون ويم دوران مريو وڃن. طبي سهولتن جي کوٽ، مقامي روايتن، گهرن تي غير تربيت يافتا دائين هٿان ويم ڪرائڻ کي ترجيح ڏيڻ ۽ ٻين سببن جي ڪري صورتحال شهري علائقن ۾ بہ گهٽتي جوڳي آهي



ڊاڪٽر مجيد چنو



ڊاڪٽر آصف اسلم

پي ايم اي هائوس واري اجلاس ۾ شرڪت ڪندڙ

محفوظ ممتا جي عالمي ڏينهن جي حوالي سان پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن، ڪراچيءَ ۾ مائرن جي موت تي هڪ جلسي جو اهتمام ڪيو انهيءَ اجلاس ۾ ڊاڪٽر نگهت شاهه ڪراچي ۾ مائرن جي موت جي انگن اکرن، ڊاڪٽر مجيد چٽو

پي ايم اي هائوس واري اجلاس ۾ شرڪت ڪندڙ

ڪان ٻه محروم آهي ۽ اها محرومي هڪ وڏي سماجي هاڃي ۾ تبديل ٿي وڃي آهي هر سال هزارين عورتون ويم دوران مري ٿيون پوءِ جڏهن نه سنگين پيچيدگين جو شڪار ٿيندڙ عورتن جو تعداد يقيني طور تي ان کان گهڻو وڌيڪ آهي.

ڊاڪٽر شير شاهه سيد

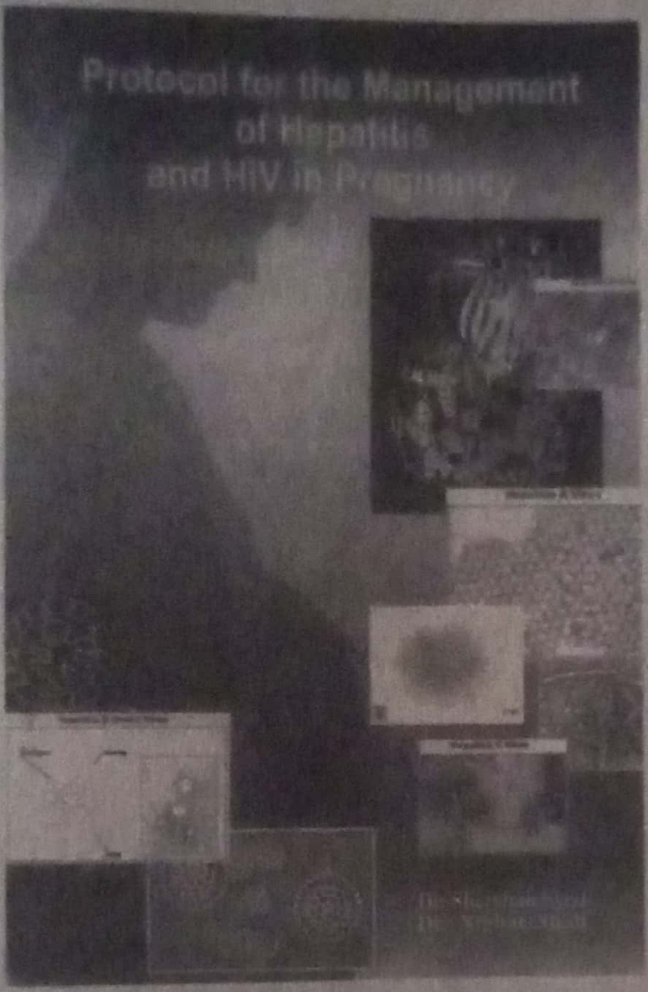
مائرن جا موت گهٽائڻ ۾ مڊوائفز جي

پي ايم اي هائوس واري اجلاس ۾ شرڪت ڪندڙ

ڪردار. ڊاڪٽر شير شاهه سيد ڪراچيءَ ۾" تي ديرون"ڊاڪٽر آصف اسلم"شهري حڪومت جا ڪري سگهي ٿي "ء ڊاڪٽر شاهده زيديءَ فوري قدمن بابت خيالن جو اظهار ڪندي صورتحال جي سنگينيءَ تي پنهنجي ڳڻتيءَ جو اظهار ڪيو

عورتون ملڪي آباديءَ جو اڌ کان وڌيڪ حصو آهن پر پنهنجي عددي برتريءَ جي باوجود سندن اڪثريت بنيادي سهولتن

پاڪستان ۾ هر سال هزارين عورتون ويم دوران موت جو ڪاچ ٿيون بڻجن




Available from

**Pakistan Medical Association**

**PMA House, Aga Khan III Road, Karachi**
**Tel. 7231534, 7211159**

دستياب آهي

**پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن**

پي ايم اي هائوس، گارڊن روڊ، ڪراچي، فون نمبر: 7211159 فيڪس، 7231534

## سارس ۽ امتحان

پراسرار مرض سارس جو شڪار ٿيندڙ چين جي سڌ لک کان وڌيڪ شاگردن جا امتحان سخت حفاظتي اپائن سان پنهنجي وقت تي شروع ٿيا. چيني اختياريه وارن ان ڏس ۾ منتظمين کي خاص حڪم جاري ڪيا، جن ۾ امتحاني مرڪزن جي صفائي جي خاص اهتمام سان گڏوگڏ امتحاني مرڪزن ۾ داخل ٿيڻ کان اڳ شاگردن جي تندرست هئڻ جي پڪ ڪرڻ به شامل هو. چيني اختياريه وارن امتحان ڏيندڙ شاگردن لاءِ خاص بس سروس جو به انتظام ڪيو ته جيئن هو عام ٽرانسپورٽ جي مسافرن کان سارس جي منتقليءَ واري امڪان کان محفوظ رهن

## ٽين دنيا ۾ تماڪ نوشي

سڄي دنيا ۾ تماڪ ڇڪڻ خلاف مهم جي باوجود عالمي صحت تنظيم موجب خوشحال معاشرن ۾ روزانو15 هزار ۽ ٽين دنيا جي ملڪن ۾84 هزار نوان سگريٽ ڇڪيندڙ پيدا ٿي رهيا آهن. رپورٽ موجب دنيا جو هر چوٿون بالغ فرد سگريٽ ڇڪيندڙ آهي. انهن ڪل هڪ ارب چوڏهن ڪروڙ کان وڌيڪ سگريٽ ڇڪيندڙن مان اسي سيڪڙو تعداد گهٽ آمدني وارن ملڪن سان تعلق رکندڙ آهي. تماڪ ڇڪڻ سبب هر سال40 لک ماڻهو اجل جو شڪار ٿا ٿيڻ. جڏهن ته ان مان پيدا ٿيندڙ مختلف مرض ڪروڙين ماڻهن جي اهنجن جو سبب بڻيل آهن.

## سارس، خطرو موجود آهي

عالمي صحت اداري سارس جو نشانو بڻجندڙ اهم ملڪن ڏانهن سفر کان پاسو ڪرڻ جي هدايت جاري ڪندي چتاءُ ڏنو ته ان جو خطرو اڃان مڪمل طور تي ٽريو ناهي. تائيوان، چين ۽ هانگ ڪانگ کان سواءِ ٿائيلينڊ ۽ ڪينيڊا به گهڻو متاثر ٿيل ملڪ آهن جتي وڏي پيماني تي انسدادي قدم کنيا ويا آهن. ڪجهه ڏينهن اڳ سارس جي حوالي سان صحت واري آمريڪي وزير ٽومي جي ٿامس به پنهنجي ڳڻتيءَ جو اظهار ڪندي چيو ته سارس وڳهي ايندڙ ڏينهن ۾ وڌيڪ موتن جو امڪان رکي سگهجي ٿو. ان ڪري عالمي برادريءَ کي گڏيل طور تي ان جي روڪٿام لاءِ ڪوششون ڪرڻ گهرجن سارس

# ھڏل ڏئل

عورتون ملڪي آباديءَ جو اڌ حصو آهن پر ملڪي ۽ قومي سطح تي سندن نمائندگي نہ هئڻ جي برابر آهي. ڪوبہ ملڪ قومي معاملن کان عورتن کي ڌار رکي ترقي نٿو ڪري سگهي...... ڊاڪٽر سعيده ملڪ (عورتن جي ترقيءَ بابت صوبائي وزير) (وومين ڊولپمينٽ ڊپارٽمنٽ جي سيمينار ۾ تقرير)

---

پاڪستان ۾ هر سال40 کان50 لک ٻار جمن ٿا جن مان80 سيڪڙو گهرن تي جمن ٿا هر سال ٽيهہ هزار ۽ هر ويهن منٽن ۾ هڪ عورت حمل سان لاڳاپيل پيچيدگين وگهي اجل جو شڪار ٿي ٿي ٿي

ڊاڪٽر آصف اسلم

(نيشنل ڪميٽي فار وومين هيلٿ پراجيڪٽ يونيسيف سنڌ جي ميڊيا ورڪشاپ ۾تقرير)

---

پُرتعيش زندگي، گهرن ۾ صوفن، پردن ۽ قالينن جو گهڻو استعمال ۽ تماڪ ڇڪڻ دم جا وڏا سبب آهن.

ڊاڪٽر اشرف صادق

صدر، پاڪستان چيسٽ سوسائٽي

(پريس ڪانفرنس کي خطاب)

---

جي ڊپ انساني جانين جي زيان سان گڏوگڏ معاشي حوالي سان بہ اگرا اثر وڌا آهن، ان جو سڀ کان وڌيڪ اثر هوائي سفر جي ادارن تي پيو آهي. ماڻهو سارس جي جوکم کان محفوظ ملڪن ڏانهن سفر کان بہ ڪيٻائي رهيا آهن.

## ڏکڻ ايشيا ۾ اونهارو

اونهارو... ڏکڻ ايشيا لاءِ عذاب جو سبب بڻيل آهي. گرميءَ جي شڪار ملڪن پاڪستان، ڀارت ۽ افغانستان ۾ گرميءَ جي شدت سان گڏوگڏ مختلف وائرل مرض بہ زور ورتو آهي جڏهن تہ گرميءَ وگهي مختلف علائقن ۾ ماڻهن جي مرڻ جا بہ اطلاع آهن. اطلاعن موجب گرميءَ جو اهو سلسلو اڃان ڪجهہ عرصو جاري رهندو

## ذهين ۽ مستحق شاگردن لاءِ

سنڌ جي اعليٰ تعليمي ادارن جي ذهين ۽ مستحق شاگردن ۾ ايندڙ تعليمي سال کان خاص امداد ورهائي ويندي. اهو فيصلو انڊومنٽ فنڊ بورڊ آف ٽرسٽيءَ جي هڪ اجلاس ۾ ڪيو ويو. اها رقم انٽر ميڊيئيٽ ۾ سٺين مارڪن سان پاس ٿيندڙن جي اعليٰ تعليم لاءِ رکي وئي آهي. ان ڏس ۾ ڏهه ڪروڙ رپيا مختص ڪيا ويا آهن. بورڊ جي اجلاس ۾ سنڌ جي تعليم واري وزير عرفان الله مروت، تعليم واري سيڪريٽري غلام علي پاشا، ايڊيشنل سيڪريٽري نورالحق به شرڪت ڪئي

## مئٽرڪ تائين مفت ڪتاب

سنڌ جي تعليم واري وزير عرفان الله مروت اعلان ڪيو آهي ته ايندڙ تعليمي سال کان مفت درسي ڪتابن جي ورهاست جو دائرو مئٽرڪ تائين ڪيو ويندو. هن ٻڌايو ته سنڌ مفت ڪتابن جي فراهميءَ ۾ ملڪ جي ٻين صوبن جي ڀيٽ ۾ اڳتي آهي. سنڌ ٽيڪسٽ بڪ بورڊ هڪ ڪروڙ ڏهه لکن رپين جي بچت پڻ ڪئي آهي. هن اهو به چيو ته ايندڙ سال نئين نصاب موجب ڪتاب تيار ڪيا ويندا. جن جي قيمتن ۾ ڏهن کان پندرهن سيڪڙو لاٿ ڪئي ويندي.

## تماڪ ڇڪڻ خلاف عالمي ڏينهن

سڄي دنيا وانگر پاڪستان ۾ به تماڪ ڇڪڻ خلاف عالمي ڏينهن ملهائڻ جي ڏس ۾ مختلف پروگرام ٿيا. ان موقعي تي طبي ماهرن پريس ڪلب ڪراچيءَ ۾ هڪ پريس ڪانفرنس ڪئي جنهن ۾ پاڪستان چيسٽ سوسائٽيءَ جي صدر ڊاڪٽر نديم رضوي، ڇاتيءَ جي مرضن جي ماهر پروفيسر جاويد خان، ڪئنسر سوسائٽي جي صدر پروفيسر سراج الدوله، پاڪستان اينٽي ٽوبيڪو ڪوليشن، آغا خان يونيورسٽيءَ جي ڊاڪٽر ساجد علي تماڪ ڇڪڻ جي خطرناڪ اثرن تي پنهنجي خيالن جو اظهار ڪيو. هنن 2002ع دوران 49 لک ماڻهن جي تماڪ ڇڪڻ ڪري ٿيندڙ موتن جو ذڪر

هٿيدي ملڪ ۾ تسلط ڇڏڻ تي ڪنٽرول وارا قانون لاڳو ڪرڻ لاءِ جوڳا اپاءُ وٺڻ جي ضرورت تي زور ڏنو ويو

## خاص اعزاز

سنڌ انسٽيٽيوٽ آف يورالاجي اينڊ ٽرانسپلانٽيشن جي سرجن ڊاڪٽر نادير واحد بشير کي ايف آر سي ايس جي سمورن امتحانن ۾ سڀ کان وڌيڪ مارڪون کڻڻ تي رائل ڪاليج آف سرجن ايڊنبرا جي بي اوئنگ ميڊل ڏيڻ جو اعلان ڪيو آهي ڪيس اهو اعزاز سگهوئي ڏنو ويندو

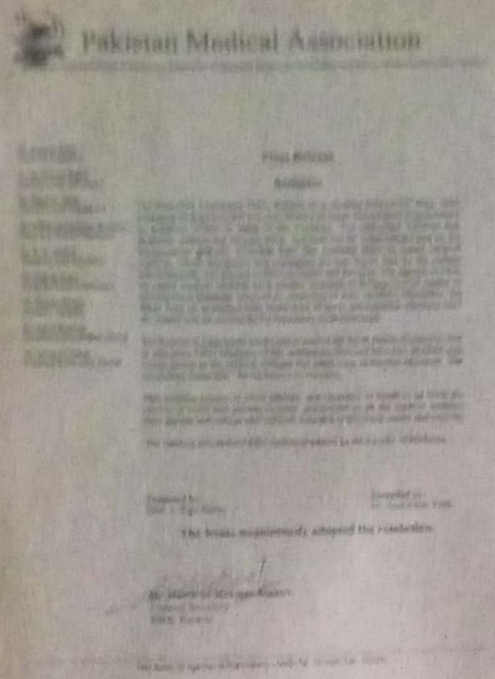
## پوزيشن ڪڍندڙ شاگردن لاءِ

سنڌ جي گورنر جي صلاحڪار سيد مظهر عليءَ خوشخبري ٻڌائي آهي ته مستقبل ۾ سنڌ جي سمورين يونيورسٽين ۽ تعليمي بورڊن ۾ پوزيشن ڪڍندڙ شاگردن کي هر سال باقاعدگيءَ سان انعامي رقم ڏيڻ لاءِ خاص قدم کنيا ويندا ته جيئن مستقبل ۾ ان پروگرام تي ڪنهن به رڪاوٽ کان سواءِ عمل جاري رهي ۽ حڪومت جي تبديليءَ جو به ان تي ڪو اثر نه پوي

## جعلي ميڊيڪل داخلائون-پي ايم اي جو موقف

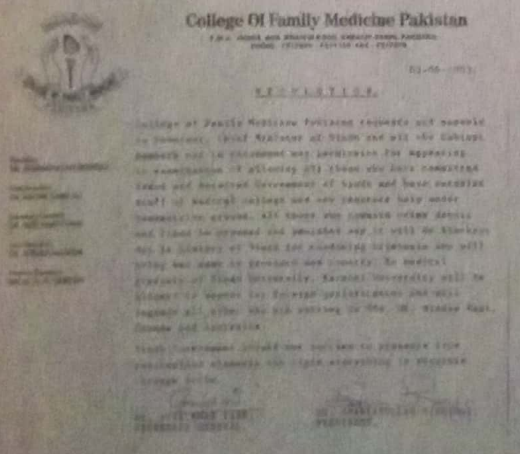
ميڊيڪل ڪاليجن ۾ جعلي دستاويزن جي بنياد تي بدعنوان عناصر جي ملي ڀڳت سان ٿيندڙ داخلائن جي رد ٿيڻ کان پوءِ متاثر ٿيل عدالت ۾ پنهنجو قانوني حق ثابت ڪرڻ بدران" انسانيت"جي نالي تي هاڪاري رهيا آهن ته جعلسازي، فراڊ ۽ جائز ماڻهن جي حق تلفيءَ جي باوجود سندن داخلائون منسوخ نه ڪيون وڃن پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئشن طبي تعليم ۾ ڦيتاري خلاف گذريل ڪيترن ئي سالن کان رڌل آهي ان جو موقف آهي ته سنڌ جي سمورن ميڊيڪل ڪاليجن ۾ جعلي داخلائن ميڊيڪل ڪاليجن جي ساک ۽ سنڌ جي طبي واڌ ويجهه کي شديد نقصان رسايو آهي

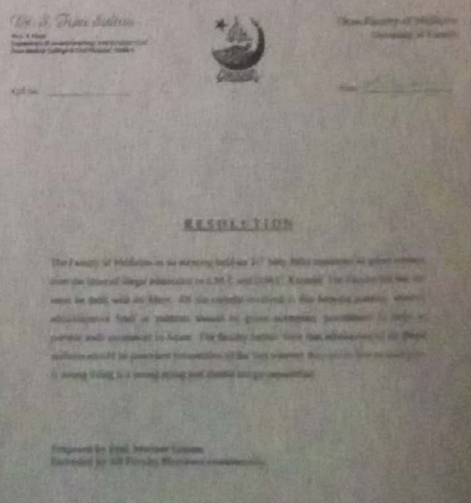
جعلي داخلائن جي هاڻوڪي صورتحال جي حوالي سان پي ايم اي ڪراچي ۾ هڪ پريس ڪانفرنس ڪئي جنهن ۾ شريڪ ماهرن سنڌ ميڊيڪل ڪاليج جي جعلي داخلائن جي بحاليءَ واسطي صحت کاتي سنڌ طرفان سنڌ ڪابينا جي منظوريءَ لاءِ ڪيل پيشرفت کي سراسر ظلم ۽ اهليت جي اصولن خلاف ليکيو هن ٻڌايو ته پي

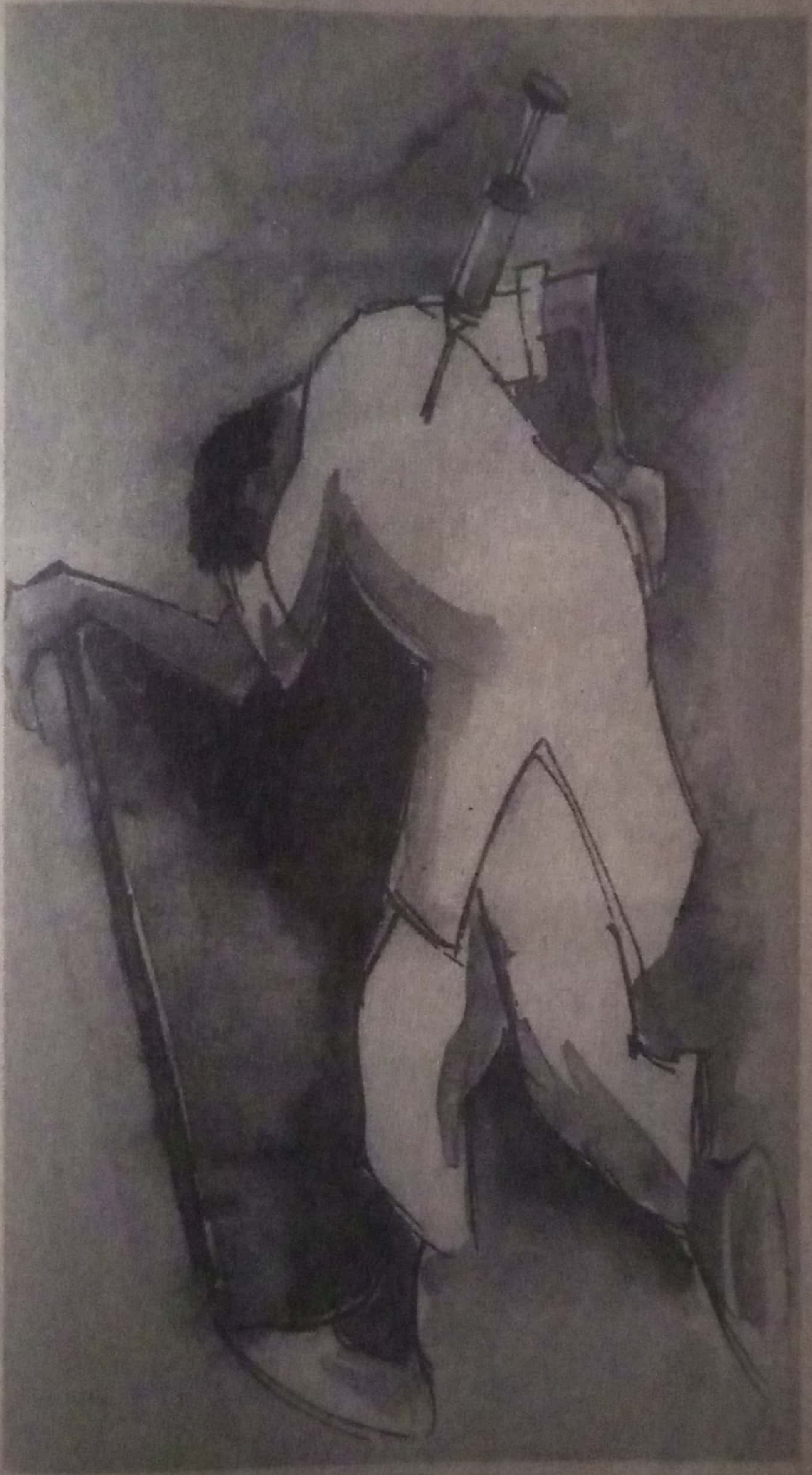



ايم اي انهن داخلائن جي هنگامي منسوخي، فراڊ ۾ ملوث شاگردن ۽ اهلڪارن خلاف سخت قدم کڻڻ جي گهر ڪندي سنڌ جي گورنر، وڏي وزير ۽ قومي ۽ صوبائي اسيمبلين جي سمورن ميمبرن کي درخواست ڪئي آهي ته اهي داخلائون رد ڪرايون وڃن جعلي دستاويزن تي داخلائن جي منظوري نه رڳو سنڌ ۾ عالمي سطح تي ملڪي تعليمي ساک تي منفي اثر وجهندي

پريس ڪانفرنس ۾ پروفيسر ڊاڪٽر ٽيپو سلطان، ڊاڪٽر عزيز خان ٽانڪ ڊاڪٽر حسيب عالم، ڊاڪٽر حبيب الرحمان سومرو، ڊاڪٽر قيصر سجاد ۽ ڪراچي يونيورسٽيءَ جي نمائندن پڻ شرڪت ڪئي.





ادبي نبض

# حصار

قيوم راهي

انجڻ سيٽي وڄائي ته انٽر ڪلاس جي بوگيءَ ۾ گهري ننڊ سُتل انجم جي اک کلي پئي. هو ڇرڪ ڀري يڪدم اٿي ويٺو ۽ سندس چهري تي گهٻراهٽ جون ريکائون ظاهر ٿيون، ڄڻ ڪنهن ڊيڄاريندڙ خواب مان جاڳيو هجي.

پوءِ ڄڻ هوا جو ڪو تيز جهونڪو لُڙڪندو تيزيءَ سان لنگهي وڃي ۽ ان کان پوءِ ماحول جي سموري اٿل پٿل، سموري هلچل ختم ٿي چئني پاسي سانت ڇانئجي وڃي، سندس چهري تي پکڙيل اها عارضي گهٻراهٽ به هوا جي اهڙي رولاڪ جهوٽي جيان لنگهي وئي.

۽ اها سندس مستقل عادت بڻجي وئي هئي. دير تائين گهري ننڊ سمهڻ ۽ جڏهن ڪيس ڪنهن بهاني جاڳايو وڃي ته هڪ پل لاءِ ايئن پريشان ٿيڻ.

فوزيا وڏي سوچ ويچار کان پوءِ پنهنجي مڙس لاءِ هڪ انتهائي من موهيندڙ شرارت سٽي هئي. جڏهن به هو دير تائين ستل هوندو هو ۽ آفيس وڃڻ جو وقت ٿي ويندو هو ته هوءِ الارم وڄائي گهڙيال سندس ڪن تي آڻي رکندي هئي. هو مشيني انداز ۾ هڪدم اٿي ويهندو هو ۽ فوزيا جي دلڪش مرڪ ڏسندي سندس مک تي به ساڳي مرڪ تري ايندي هئي

هن سوچيو ته پاسي واري بوگيءَ ۾ فوزيا هن مهل خوش ٿي رهي هوندي ڇاڪاڻ جو ڊرائيور سندس ڪم ڪري ڏيکاريو هو پر اجان ته رات جو ڪجهه حصو باقي هو. ڇنين وڳي جاڳائڻ ڪٿان جي فضيلت هئي انجڻ ڊرائيور انتهائي بيوقوف ۽ بي ذوق ٿي لڳو نياڳي ننڊ جو سڄو مزو ئي ڦٽائي ڇڏيو.

هن هڪ متاڇري نظر سڄي بوگيءَ تي ڊوڙائي. ٻه ٽيا مسافر به شايد سندس ئي پيروي ڪندي جاڳي پيا هئا باقي بچيل ڪجهه مسافر گهوري ننڊ ۾ الوٽ هئا. هو وڏي پيٽ ۽ پڪي جمار وارو مسافر جيڪو سانجهي ٽائي ئي سمهي پيو هو، زور زور سان کونگهرا هڻي رهيو هو. سندس چهري تي ڪنهن ٻار جي معصوميت ڇانيل هئي

ڪيس هڪيرو ڀيهر ڊرائيور تي چڙ آئي سندس منزل اچڻ ۾ اجان ٽن ڪلاڪن جو سفر باقي هو. ايترو وقت هو جاڳي ڪيئن گذاريندو

هن دريءَ جو شيشو مٿي چاڙهيو شائد ڪا اسٽيشن ويجهي هئي جنهن جي ڪري گاڏيءَ سيٽي هڻي هئي ۽ ٻاهر پري پري تائين روشنيءَ جو ڪو

ترورو بہ نظر نٿي آيو چوڌس اونداهي ڇانيل هئي. آسمان تي ڪڪرن جو گهيرو هو ڪٿي ڪو تارو، ڪوڪڙ ڪيتو بہ نظر نٿي آيو سڄي ڪائنات اونداهيءَ جي گهري چادر تاڻي ننڊ پيل هئي

اوچتو آڪاش تي گجگوڙ ٿي ۽ وڄ جي تيز چمڪات ڪيس ڏيڇاري وڌو. هن دريءَ جو شيشو هيٺ ڪري ڇڏيو. پر ٻي ٻيا مسافر بہ جاڳي پيا هئا. پر هو وڏي پيٽ وارو ... ڪنهن معصوم ٻار جيان اينئن ستو پيو هو ڄڻ ماءُ جي ٿڃ ڌائي رهيو هجي ۽ دنيا جهان جي ڪا پرواهہ ئي نہ هجيس

اوچتو ڪيس ڀور پيو تہ ڪاش هن وقت فوزيا بہ هتي هجي ها تہ هو ڪجهہ سرخرو تہ ٿئي ها. ڪيس ٻڌائي ها تہ هن دنيا ۾ ڪي اهڙا ماڻهو بہ آهن جن جي ننڊ آڏو سندس ننڊ جي ڪا اهميت ناهي جن تي انجڻ جي سيٽيءَ جي تيز آواز ۽ وڄ وراڪي جو بہ ڪو اثر نٿو ٿئي.

صبح جو جڏهن اهو ڪجهہ فوزيا کي ٻڌائيندو تہ شايد هوءِ يقين ئي نہ ڪري ۽ چوندي تہ سائين سرڪاراڻئن ڳالهيون ناهڻ سان تہ ڪم نٿو هلي

پنهنجو ڪم هلي يا نہ هلي، منهنجي راڻيءَ اِبر هن وڏي پيٽ واري جو تہ ڪاروبار زورن تي آهي "گهوڙا وڪڻي سمهڻ" واري چوڻي بہ لڳي ٿو تہ سندس ننڊ ڏسي ناهي وئي هئي. ظالم ڪيڏي گهري ننڊ ماڻي آهي. ڪمال ڪري ڇڏيو اٿس

هن سگريٽ دکائي، ڳالهوڪي اخبار ويهاڻي هيٺان ڪڍي ۽ سرخين تي نظر ڊوڙائڻ لڳو

پر ان سرگرميءَ مان بہ سگهوئي بيزار ٿي پيو. پيهر اخبار ويڙهي ويهاڻي هيٺان رکي سگريٽ جي دونهين مان ڦوڪٽا ناهڻ لڳو. سگريٽ هن لاءِ سدائين اڪيلائپ جي ساٿي پئي رهي آهي تنهنڪري سگريٽ مان سگريٽ دکائڻ لڳو

۽ پوءِ ڄڻ ڏيپ مان ڏيپ ڏکي پيو، سگريٽ سان گڏوگڏ سندس دل بہ دکڻ لڳي ۽ پراڻين سارونين جو هلڪو هلڪو دونهون سندس ذهن تي ڇانئجڻ لڳو

هڪ پل ۾ هو ريل گاڏيءَ کان گهڻو ڏور ننڍڙي ڳوٺڙي جي هڪ حويلي جهڙي گهر پهچي ويو جتي هن پنهنجي زندگيءَ جا ايڪويهہ سانوڻ ڏٺا هئا. ايڪوهين بهارن جي مهڪ سونگهي هئي ۽ هاڻ هو اوڏانهن ٻارهن سالن کان پوءِ موٽي رهيو هو... پورن ٻارهن سالن کان پوءِ...

حويليءَ ۾ زندگي سدائين جهومندي، نرت ڪندي محسوس ٿيندي هئي. هڪ تہ گهر ڀاتي بہ گهٽ نہ هئا، مٿان وري مهمانن جو اٽڪت سلسلو هوندو هو

هيءُ سندس ڪمرو هو هڪ پاسي ڪٽ وڇايل هئي. ان جي پرسان ڪارنس سان گڏ ننڍڙي ٽپائي تي ريڊيو رکيل هو ۽ الماريءَ تي انتهائي سليقي سان ڪتاب رکيل هئا. الماريءَ جي ڀرهي

پاسن هلڪي نيري رنگ جا گلدان هئا. جن ۾ ڪاغذ جا گل رکيل هئا. ننڍي ٽپائي جي پرسان هڪ ٻي ڪجھ وڏسري ٽپائي پيل هئي ۽ ان جي چوڌاري ٽي چار ڪرسيون پيل هيون. ڀتين تي ڪلينڊر ۽ قدرتي نظارن واريون تصويرون ٽنگيل هيون. اهو ننڍڙو ڪمرو سندس اُٿڻ ويهڻ ۽ اڀياس جو ڪمرو هو، جنهن جو هڪ دروازو ٻاهرين پاسي به کليو ٿي. ان ڪري اهو ڪمرو اڪثر سنگت ساٿ جي اوطاق به بڻبو هو.

باقي انيڪ ڪمرن ۾ سندس ماءُ، پيءُ ۽ ڀيڻ ڪان سواءِ ڪيترن ئي چاچن جا ڪٽنب ٽانيڪو هئا. وچيون چاچو ڳوٺ جو ناميارو ڊاڪٽر هو جنهن جي ڌيءَ طلعت ڪٽنبي وقار جي نشاني هئي. سندس نقش ۽ مهاندا انتهائي من موهيندڙ هئا پر سندس اکين ۾ هڪ خاص قسم جو غرور جهلڪندو هو. ساڳيو ئي حال طلعت جي وڏي ڀاءُ ارشد جو هو، جنهن اعليٰ تعليم لاءِ برطانيا ئي وڃڻ چاهيو.

ننڍو چاچو وڪيل هو ۽ سندس هڪ ئي ڌيءَ هئي، خالدا، جيڪا انتهائي ننڍڙي هئي ۽ جيڪا گهڻو ٽٽو وقت نوڪرن ۽ نوڪرياڻين جي هنجن ۾ ٽينگ ٽپا ڏيندي رهندي هئي.

سندس والد جيئن ته پنهنجي مائٽن جو سڀ ڪان وڏو پٽ هو ان ڪري سندس تعليم اڌوري رهجي وئي هئي ۽ سندن گذرسفر جائيداد جي آمدنيءَ مان جيئن تيئن ڪري ٿيندو هو. انهيءَ ڪٽنب جو ڳوٺ ۾ وڏو مان هو. انجي هر فرد کي عزت ۽ احترام جي نظر سان ڏٺو ويندو هو. ان ڪري سندس والد ڪنهن نوڪري يا هلڪي ڦلڪي ڌنڌي ڌاڙيءَ ڏانهن ڌيان ئي نه ڏنو. آخر ڪٽنب جي عزت جو به ته سوال هو.

شروع شروع ۾ ته ڪو خاص فرق محسوس نه ٿيو پر هڪ وقت اهڙو به آيو جڏهن هڪ رنگ ٻن رنگن ۾ بدلجي ويو. هڪ رنگ ڪجھ ميرانجهڙو هو. جنهن جي لپيٽ ۾ سندس ماءُ، پيءُ ۽ عاليه اچي ويا. ٻيو رنگ انتهائي اُجرو، صاف، شفاف ۽ چمڪيدار هو. جنهن جي روشنيءَ اکين کي ڪيرو ٿي ڪيو ڇاڪاڻ جو ان تي ڊاڪٽر صاحب ۽ وڪيل صاحب جي ملڪيت جي چمڪ ڏمڪ پنهنجي پوري آب تاب سان ڇانيل هئي.

پوءِ وچ ۾ اڻ ڏٺل پٽ اچي وئي. ملڻ جلڻ ته جاري هو پر محسوس ائين ٿيڻ لڳو ته ڄڻ اهو رڳو ڏيکاءُ هجي. کيس اڪثر اهو احساس ٿي ٿيو ته طلعت جڏهن به ساڻس ڳالهائي ٿي ته سندس انداز مان مٿس ٽورو يا رحم ڪرڻ جو ورتاءُ ظاهر ٿيو ٿي. طلعت جيڪا عاليه جي ننڍي ڀيڻ ئي نه پر گهري ساهيڙي به هئي، ائين ئي لڳو ته ڄڻ سندس بزرگ بڻجي وئي هئي.

هڪ ڏينهن شام ڌاري جڏهن هو ٻاهر وڃڻ لاءِ پنهنجي ڪمري ۾ تيار پئي ٿيو ته اوچتو طلعت اُتان اچي نڪتي. هن به بي نيازيءَ جو مظاهرو ڪيو ۽ اهڙو ڏيکاءُ ڏنائين ته ڄڻ سندس اچڻ جو پتو

ٿي نہ لڳو هجيس.

"ڀائو نجمراڄ نہ گهر سُر ٿو نظر اچين، خير نہ آهي؟"طلعت پنهنجي ڦڪائي لڪائڻ جي ڪوشش ڪئي.

"جي...!"هن بہ چڻ چڙڪندي چيو.

"مون چيو نہ ڪو ڪمري ۾ گهڙي اچي ۽ سائين کي پتو ئي نہ پوي. ايتري مصروفيت، ايتري قدر محويت... اها حالت نہ فقط ان شخص جي ٿيندي آهي جيڪو ڪٿي وڃائجي وڃي".

"نہ پوءِ...؟"

"پوءِ ڇا؟"طلعت بہ ڳالهہ جاري رکي.

"پوءِ اهو نہ اوهان کي ڪا غلط فهمي ٿي آهي"

۽ طلعت ڪجهہ لچاري ٿي وئي.

" اڙي انجم ڀائو!اوهان نہ دل تي ڪٿي اثر ورتو آهي، مون نہ مذاق ٿي ڪيو... ۽ هاڻ وقت نہ مون کي اوهان جي ڊڪشنريءَ جي ضرورت هئي".

"مطلب نہ ڏکئي وقت ۾ اسين ياد اياسين."

"توبهن ڪر انجم ڀاءُ... توبهن... ڏکئي وقت نہ خدا ياد ايندو آهي.... خدا."

"سو توکي بہ خدا ياد ايندو آهي".

"ڇو نہ."

"آءُ نہ اهو ٿو سمجهان نہ تون نسورو ڪوڙ پئي ڳالهائين."

"ڇا مطلب آهي اوهان جو؟"

"مطلب اهو نہ هڪ نہ تنهنجي لاءِ ڪو ڏکيائي پندا نہ ٿيندي آهي ۽ جيڪڏهن خدانخواستہ اينئن ٿي بہ پوي تہ توکي خدا ياد نٿو اچي سگهي. خير ڇڏ، سامهون ڊڪشنري رکي آهي، ڪٿي وڃ... ڇا ياد ڪندين."

هئي ڏينهن جڏهن طلعت ڊڪشنري واپس ڏيڻ آئي نہ حسب معمول ٽهيل ٽوڪيل هئي ۽ ايندي ئي ڪرسيءَ تي ويهي رهي.

"وٺو پنهنجي ڊڪشنري، منهنجو مسئلو حل ٿي ويو... وڏي مهرباني."هوءَ سيڪجهہ ساهہ ۾ چئي چڪي.

"تمام گهڻي رسمي ٿيندين پئي وڃين... خدا خير ڪري."

"واهہ سائين... اها بہ ڪا ڳالهہ ٿي... ٿورو مڃڻ تي بہ صاحب کي اعتراض آهي."

طلعت بي خياليءَ ۾ ڊڪشنريءَ جو ورق اٿلايو.

"مهرباني، پر مون کي ڪو اعتراض ناهي."

"پوءِ، ٻيو ڇا."

"اعتراض نہ تنهنجي لهجي ۽ انداز تي آهي."

هن سوچيو نہ طلعت هرويرو سندس چٽر اُڏائي پنهنجي انا کي تسڪين رسائڻ چاهي ٿي. نادان... بيوقوف ڇوڪري.

"پتو ناهي نہ گنڊريل ڪجهہ ڏينهن ڪان اوهين نہ ڇاڻ ڇو ڇڪيل ڇڪيل ۽ ناراض ٿا رهو. سبب سمجهہ ۾ نٿو اچي."

طلعت ٻيو حربو استعمال ڪيو.

هڪدم سندن نظرن آڏو چانديءَ

جي اها پٽ اچي وئي جنهن انهيءَ حويليءَ کي ٻن حصن ۾ ورهائي ڇڏيو هو. سندس من ۾ آيو ته هو سڀڪجهه طلعت کي ٻڌائي ڇڏي پر ان جو فائدو؟ هن سوچيو ته پٿر کي ٽڪو هڻڻ سان پنهنجو ئي پير زخمي ڪري ڇڏيندو. ان ڪري هن خاموش رهڻ ئي مناسب سمجهيو.

طلعت اُٿي ڊڪشنري شيلف تي رکي ڇڏي. گلدان تي نظر پوندي ئي ٽُپ ڪڍي ڏنائين.

"اڙي انجم ڀاءِ! گل ته ڏاڍا سهڻا آهن."

"مهرباني."

"هاڻ اوهين به رسمي ٿيندا پيا وڃو."

"ڇا ڪجي، گذري ڪي ڏسي گدرو رنگ بدلائيندو آهي."

"سو توهين منهنجو مطلب آهي... "هوءِ ڪجهه چوندي چُپ ٿي وئي.

"هاها... آءُ... آءُ گدرو ئي آهيان." هن پنهنجي ڳالهه پوري ڪئي.

طلعت هڪدم ٽهڪ ڏيڻ لڳي.

ڪجهه گهڙين جي سانت ڪان پوءِ طلعت پيهر ڳالهائڻ لڳي.

"جيڪڏهن ناراض نه ٿيو ته هڪ ڳالهه چوان."

"ضرور... هڪ نه ڏهه ڳالهيون ڪر... ڏهه."

"هنن ڪاغذي گلن بدران اصلي گل ڇو نٿا رکو؟"

"ڇاڪاڻ جو اهي ڪڏهن به دغا نه ڏيندا آهن."

"گهريون ڳالهيون ٿا ڪريو سائين مون کي ته ڪجهه پلئه نٿو پوي."

"صاف ڳالهه آهي."

"ڇا؟"

"اصلي گل ته ٻئي ڏينهن ڪومائجي ويندا آهن پر ڪاغذ جا هيءُ گل ڪيترن ئي ڏينهن کان گلدان ۾ سينگاريل آهن ۽ پيرين ڏينهن جهڙو ڏيک ڏئي رهيا آهن."

"اها ته رڳو اوهان جي خود فريبي آهي."

"ائين ئي سهي... پر خود فريبيءَ مان به اڪثر وڏو سهارو ملي ويندو آهي. شايد اها ڳالهه هيئنر توکي سمجهه ۾ نه اچي."

"هيئنر مان اوهان جو ڇا مطلب آهي؟"

"بس... شايد... بس ائين ئي وات مان نڪري ويو. منهنجومطلب آهي ته توکي اها ڳالهه سمجهه ۾ نه ايندي."

"آءُ سمجهان ٿي ته اڄڪلهه فلسفي جو مطالعو وڌيڪ ٿي ٿا ڪريو."

"ها... زندگي به ته آخر هڪ فلسفو ئي آهي."

سچ!!"

"ها... هن حقير جو ته اهوئي خيال آهي."

ٻاهران ڪنهن دوست سڏ ڪيو ته اهو سلسلو اُتي ئي رهجي ويو ۽ طلعت فوٽو ۽ فخر واري شان سان لُڏندي لمندي موٽي وئي.

ڪجهه ڏينهن ڪان پوءِ هڪ

اها ڳالھ ڪا معمولي نہ هئي، اها ڪنهن پالي وانگر سنڌس ڇاتيءَ ۾ ٽنبجي وئي ۽ سنڌس دل مان رت ٽمڻ لڳو ۽ هو پاتال ۾ ڪرندو ويو. سنڌس چنني پاسن اونداهي ڇانئجي وئي ۽ سنڌس ساهہ ٻوساٽجڻ لڳو.

خوشگوار شام ڊاڪٽر صاحب پنهنجن ڪجھ دوستن جي دعوت ڪئي. مردن سان گڏ عورتون بہ آيل هيون ۽ حويليءَ ۾ وڏي چهل پهل هئي. ٻارن جو گوڙ، عورتن جون ڪڏهن بہ ختم نہ ٿيندڙ ڳالهيون. ٽهڪ مرڪون... ۽ ٻاهر اوطاق ۾ مردن جي محفل... جتني حقي جا سوٽا پئي لڳا.

پر ان دعوت جي خبر ڳجهي رکي وئي هئي. اهوئي سبب هو جو دعوت کان اڳ ان جو سنڌس ماءُ ۽ پيءُ کي پتوئي نہ هو. عاليہ ۽ هو پوءِ پلا ڪهڙي ڳٽپ ۾ ٿي آيا. ان ڪري هو ڪو اهتمام ئي نہ ڪري سگهيا. عام گهريلو ڪپڙا پهريل رهيا ۽ ان ريت سنڌن ڪٽنب جو ڪوبہ فرد انهيءَ بارونق محفل ۾ شامل نہ ٿي سگهيو پراڻي شاديءَ ۾ عبدالله ديواني، وارو قصو هو ان ڪان اڳ ڪڏهن بہ ايئن نہ ٿيو هو

اها ڳالھ ڪا معمولي نہ هئي، اها ڪنهن پالي وانگر سنڌس ڇاتيءَ ۾ ٽنبجي وئي ۽ سنڌس دل مان رت ٽمڻ لڳو ۽ هو پاتال ۾ ڪرندو ويو. سنڌس چنني پاسن اونداهي ڇانئجي وئي ۽ سنڌس ساهہ ٻوساٽجڻ لڳو.

زندگيءَ جو محور گردش ۾ اچي چڪو هو. جنهن جي رفتار ڏينهون ڏينهن تيز ٿيندي پئي وئي.

انهيءَ توهين پرئي ورتاءُ ۽ حويليءَ جي بدلجندڙ فضا ڪيس اجائين وڏيڪ سنجيدو بڻائي ڇڏيو ۽ زندگيءَ جي فلسفي ۾ اينترو وچڙي پيو جو ان ڪي قلهوڙڻ جو پڪو پهہ ڪري ڇڏيائين. سنڌس آڏو رستو انتهائي ڏکيو ۽ ناهموار هو. اُپيون ٽڪريون هيون، غير معمولي لاها چاڙها هئا ۽ وک وک تي ڪنڊا وڇايل هئا پر انهن ڪان پرپرو روشنيءَ جي هڪ ڏياٽي ضرور هئي. اُن تائين پهچڻ جو تصور اينترو ڪشش پريو هو جو هو سموريون پيڙائون سهڻ لاءِ تيار هو. اوستائين پهچڻ لاءِ هو جان جي بازي بہ لڳائي پئي سگهيو.

سنڌس ڇاتيءَ ۾ نہ هڪ جوار ڀاٽا دکيل هئي جنهن جي تپش ڪيس هڪ پل لاءِ بہ سڪون سان ويهڻ نٿي ڏنو. آخر ڪنهن کي ڪهڙو حق ٿي رسيو جو هن کي ذليل ۽ حقير سمجهي، سنڌس چٽر اُڏائي.

هڪ اوچي ٽڪريءَ تي ويهي زرق برق ”لباس اوڍيل طلعت هر وقت مرڪندي رهندي هئي جڻ سندس وجود ليڙون ليڙون ٿي ڪيائين.

هو روشنيءَ جي انهيءَ ڏياتيءَ تائين ضرور پهچندو، پوءِ ڀل ڪيس ٽانڊن تان لنگهي ئي اُتي ڇو نه پهچڻو پوي. دنيا جي ڪا به ڏکيائي سندس راهه ڪوٺي نه پٽي ڪري سگهي. هو نه بس ديوانو ٿي پيو هو. انهيءَ ديوانگيءَ ۾ انتها جي شدت هئي... انتها جي سگهه هئي.

اُها شام ڪيڏي نه اُداس ۽ ڏکويل هئي جڏهن هو پنهنجو سڀ ڪجهه ڇڏي لاهور جو راهي ٿيو هو. ماءُ پيءُ پنهنجي اڪيلي پٽ جي خواهش ۽ ضد آڏو دل تي پٿر رکيو هو. ڪيس وڃڻ جي اجازت ته ڏنائون پر سندس جدائي جاپل سندن نيڻن مان بي اختيار وهي نڪتا هئا. ساڳيو ئي حال عاليه جوبه هو، باقي گهرياتي به چپ هئا، خاص طور تي طلعت ته پڙڪ به نٿي ڪڍي. شايد اهو سوچي ته هاڻ سندس برتري واري احساس کي ڪيڏڻ وارو ڪو رانديڪو نه ملي سگهندو. سندس نگاهن ۾ ان وقت به طنز جو رنگ واضح هو، جڻ چئي رهي هجي... اوڏانهن وڃي کهڙو قلعو فتح ڪري وٺندين.

سندس ڪمري کان ٻاهر پير رکندي ئي گهر جي بي رنگ پٿين ۽ ڇتين سڏڪا ڀريا. ڪيس گهٽو ڪجهه چوڻ چاهيائون... سندس پيرن ۾ ڪڙيون وجهڻ چاهيائون... هڪ پل لاءِ هن حسرت ڀريل نظرن سان چئني پاسي ڏٺو ۽ پوري سگهه سان ڪوٺ ڪڙا ڀچي پور ڪري ڇڏيائين. پوءِ گوڙهن جا ڪيترائي ڍڪ پيئي، من ئي من ۾ سيني ڪان موڪلائي ٿڙندڙ ٿاٻڙندڙ قدمن سان ٻاهر نڪري آيو

نئين ديس ۾ هو بلڪل اڪيلو هو. ڪوبه مٽي تي هٿ رکڻ وارو نه هو. مٽي تي هٿ رکڻ نه بزرگن جوئي مقدس فرض هوندو آهي، اها ڌار ڳالهه آهي ته لاهور ۾ سندس هڪ ٻن پراڻن سنگتين ڪيس دلاسو ڏنو، جنهن ڪري هن ڪنهن قدر همت سنڀالي.

هن هڪ خانگي اداري ۾ ڪم ڪرڻ سان گڏوگڏ پنهنجي پڙهائي جو سلسلو به شروع ڪيو.

سندس زندگيءَ جو مقصد ئي روشنيءَ جي ڏياتيءَ تائين پهچڻ بڻجي ويو. ان ڪري سندس هر قدم اوڏانهن ئي وڌي رهيو هو. آهستي آهستي ئي سهي پر سندس منزل ڪڏهن نه ملندي. انهيءَ لڳن ۾ ايتري قدر زور هو، ايتري قدر رواني هئي جو هر شئي وهندي هلي وئي ايستائين جو پنهنجي پيارن جي جدائي جو ڏک به راهه ڪوٺي نه ڪري سگهيو. ارادن جي جيڪا من موهيندڙ شاهراهه هن ٺاهي هئي، تنهن تي هو انتهائي چابڪدستيءَ سان روان هو.

ڏکئي عرصي جي سخت جان توڙ محنت کان پوءِ آخرڪار ڪيس پنهنجي محنت جو ثمر مليو ويو. هو انجنيئرنگ جو ڊپلوما امتيازي حيثيت سان حاصل ڪرڻ ۾ ڪامياب ٿي ويو ۽ حڪومت ڪيس وڌيڪ تعليم لاءِ امريڪا وڃڻ لاءِ چونڊيو.

روشنيءَ جي ڏياتيءَ هيتان پهچي هو بي اختيار مرڪيو. هن مڙي ڏٺو ته ڀرپرو ميرانجهڙي روشنيءَ ۾ طلعت ڦاٿل ڦاٿل اکين سان ڪيس چتائي رهي هئي. ڪيس اڄ سندس زرق برق لباس جي چمڪ ڏمڪ جهڪي ٿي نظر آئي.

هن سوچيو ته اڄان نه ڪيس

انتهائي بلنديءَ تي روشني جي منبع تائين پهچڻو هو. اُتي پهچي هو طلعت کي سڏ ڪندو ۽ تڏهن طلعت جو پنهنجو آواز شائد سندس نڙيءَ ۾ ڦاسي پوندو ۽ ان مهل هو ٽهڪ ڏيندو ۽ طلعت پٿر جي مورتي بڻجي ويندي.

امريڪا مان موٽندي ئي ڪيس ڪراچيءَ ۾ هڪ مناسب نوڪري ملي وئي ۽ هن پنهنجي ماءُ، پيءُ ۽ عاليہ کي مستقل طور تي ڪراچي گهرائي ورتو.

ماءُ کان ڪيس ڳوٺ جا تفصيلي احوال مليا تہ دنگ رهجي ويو. هڪ وڏي حيثيت واري ڪٽنب جي سهڻي من موهڻي ۽ پڙهيل ڳڙهيل طلعت اڃان ڪنواري ويٺي هئي. ايئن بہ نہ هو جو ڪنهن سندس سنگ نہ چڪرايو هجي پر آيل سنگن مان ڪجھ تہ تعليمي ۽ مالي حيثيت سبب غور لائق نہ ليکيا ويا ۽ جيڪي هر لحاظ کان مناسب هئا تن ۾ خانداني معيار رڪاوٽ بڻيو. آخر جهڙي تهڙي هنڌ مائٽي ڪيئن ڳنڍبي. اوچي گهراڻي جو نڪ ڪٽرائڻو تہ نہ هو. ان ڪري اهڙي ورتاءُ سبب ايڪڙ ٻيڪڙ سنگ اچڻ بہ بند ٿي ويا.

هن لاءِ اها خبر مايوسي ۽ ڏک واري ضرور هئي. هن تصور ۾ ڏٺو تہ طلعت چپ چپات اداس ويٺل هئي. نہ ڄاڻ سندس چلولايون ۽ مرڪون ڪيڏانهن گم ٿي ويون هيون ۽ هوءَ چانديءَ جي پٽ مان بدلجي پٿرن جي هڪ ٽپنڌڙ پٽ ٿي پئي هئي جنهن جي تپش ۾ غرور ۽ تڪبر جا واسينگ سڏڪي سڏڪي پساهہ ڏئي رهيا هئا.

۽ تڏهن هن فيصلو ڪيو تہ هو پنهنجي ڀرپور واندڪائي ۾ اوڏانهن هڪ ڀيرو ضرور ويندو. سرخرو ٿيڻ ۽ پنهنجي توهين جو خاموش پلاند ڪرڻ.

زندگيءَ جو باغيچو ڏسندي ئي ڏسندي مهڪي پيو هو. هاڻ دنيا جي هر آسائش سندس قدمن ۾ هئي. هڪ ننڍڙو وڻندڙ بنگلو، ڪار ۽ ميراٺا نٺ... آڪاش تان گهرا ڪارا ڪڪر هٽيا تہ هڪدم اندلٺي رنگ چاٺجي ويا.

فوزيا کان سندس ڪا بہ ڳالھ ڳجهي نہ هئي. هن پنهنجي زندگيءَ جي سڄي ڪهاڻي ڪيس ٻڌائي ڇڏي هئي. سموريون ڪنڊون پاسا ڪيس ڏيکارڻ. ڇڏيا هئا پر هڪ ڪنڊ تي هن ڄاڻي ٻوجهي پڙدو چاڙهي رکيو هو. هو اها ڳالھ ڪيئن ٿي ظاهر ڪري سگهيو. اها تہ سندس تذليل هئي... توهين هئي.

هن فوزيہ کي اپٽروئي ٻڌايو تہ هو پارت رڳو پنهنجي ماسيءَ سان ملڻ پيو وڃي ۽ طلعت جي گهرڀاتين سان سندس والدين جا ناتا ڪجھ ڇڪتاڻ پريا آهن ان ڪري هو اوڏانهن ويندو تہ سهي پر رڳو ڪجھ ڪلاڪن لاءِ. ان ڪري هن فوزيا کي اهو بہ سمجهائي ڇڏيو هو تہ جيڪڏهن هو ڪجھ ڏينهن ترسڻ لاءِ زور پرين تہ هوءَ ان معاملي ۾ ٽنگ نہ اٽڪائي پر ان جو اختيار ڪيس ڏئي ڇڏي. هن تہ ايستائين بہ فيصلو ڪري ورتو هو تہ هو سندن گهر جو پاڻي بہ نہ پيئندو.

پر حقيقت ڪجھ ٻي هئي، هو تہ پنهنجي شان ۽ شوڪت جو مظاهرو ڪري طلعت جي غرور ڪچلڻ جو خواهشمند هو.

طلعت تون تہ غليظ ۽ سينور لڳل پاڻيءَ جي ڊُٻي ۾ پيل ان ڏيڏر وانگر آهين جنهن ٻاهر جي دنيا ڏٺي ئي نہ هوندي آهي. فوزيا کي ڏس... سندس سهڻا نقش، ريشم جهڙا نرم ۽ نازڪ وار، رنگ روپ ۽ هارسينگار ڏس ۽ ان سان

پوءِ هن قليءَ کي ٽانگي لاءِ چيو ڪيس ٽانگن جي هجوم ۾ ٽانگن وارن جو گوڙ قطعي پسند نه هو هن فوزيا کي خاص نظرن سان ڏٺو جيڪا ان وقت ساڙهيءَ ۾ انتهائي باوقار ۽ پرڪشش پئي لڳي

پنهنجي پيٽ ڪر... نون پنهنجو پاڻ کي سمجهين ڇا ٿي!!؟

سو هن اها سموري پيچ ۽ ڌُڪ ٽڪائيندڙ سفر جون تڪليفون رڳو ان هڪ ڳالهه خاطر قبوليون هيون. ان هڪ ڳالهه ڪيس ڇامان ڇا بڻائي ڇڏيو هو

انجڻ زور سان ڪوڪ ڪئي ته سندس تصورن جو جهان به هڪ جهٽڪي سان ٽٽي ڇڪناچور ٿي ويو.

هن واچ ڏٺي، ست وڳا هئا. ٻاهر آسمان ڏوپجي صاف ٿي ويو هو چئني پاسي سونهري اُس ڇانئجي وئي هئي ۽ وڻ، ٻنيون ۽ بجليءَ جا ٿنڀا تيزيءَ سان مخالف پاسي ڊوڙي رهيا هئا هن دريءَ جو شيشو مٿي چاڙهي، سگريٽ دکائي بوگيءَ جو جائزو وٺڻ شروع ڪيو. وڏي پيٽ وارو مسافر مزي سان پوري ڪچوري کائڻ ۾ رڌل هو. هو ايترو تيزيءَ سان وات ۾ گرهه وجهي رهيو هو ڄڻ ڪيترن ئي ويلن کان ڪجهه نصيب ئي نه ٿيو هجيس.

ٿوري دير ۾ گاڏيءَ جي رفتار ڪي قدر گهٽ ٿي ۽ پري کان آباديءَ جا اهڃاڻ نظر اچڻ لڳا. سندس منزل ويجهو اچڻ لڳي هئي.

هن پنهنجو سامان ٺيڪ ڪيو. ڏاڙهي ڪوڙيائين، هٿ منهن ڌوتائين، ڪپڙا تبديل ڪيائين. وانڊو ٿي پنهنجي سيٽ تي ويهي دريءَ کان ٻاهر جو نظارو ڪرڻ لڳو. سندس من ۾ خوشيءَ جا نوان ڪرڻا جرڪڻ لڳا. ٻارهن سالن کان پوءِ... ٻارهن سالن کان پوءِ هن اڪين اڪين سان انهيءَ ڌرتيءَ کي چمي ڏني ۽ پوءِ طرح طرح جي خيالن جي هجوم ۾ وڪوڙجي جذباتي ٿي ويو.

گاڏيءَ جي رفتار اجائين گهٽجي وئي ۽ پوءِ هڪ جهٽڪي سان بيهي رهي. سامهون ڳوٺ جي ننڍڙي اسٽيشن هئي.

قليءَ سامان هيٺ لاٿو ۽ هو فوزيه کي لاهڻ لاءِ پاسي واري بوگيءَ ڏانهن ويو

فوزيه به تيار ويٺي هئي ۽ مرڪندي هيٺ لهي آئي.

"فوزيه تنهنجي ڪفائت شعاريءَ هڪ پنٽ ٻن ڪاجن وارو ڪم ڪري ڏيکاريو."

"ڇا مطلب!!؟"

"انٽر ڪلاس جون ٽڪيٽون خريد ڪرڻ سان هڪ ته چڱي موچاري رقم بچي پئي. ٻيو ته سفر ۾ اڪيلائپ واري بيزاري به نه ٿي. سيڪنڊ ڪلاس ته ڏري گهٽ خالي پيو هو."

"جڏهن انٽر ڪلاس ۾ رش نه هجي ته سيڪنڊ ڪلاس جي ٽڪيٽ وٺڻ ڪٿان جي ڏاهپ آهي".

"اهوئي ته عرض پيو ڪريان سرڪار... ڪفائت شعاري بهرحال هڪ سٺي عادت آهي".

"مهرباني"فوزيا مرڪي وراڻيو.

پوءِ هن قليءَ کي ٽانگي لاءِ چيو. ڪيس ٽانگن جي هجوم ۾ ٽانگي وارن جو گوڙ قطعي پسند نه هو. هن فوزيا کي

خاص نظرن سان ڏٺو جيڪا ان وقت سائي ساڙهيءَ ۾ انتهائي باوقار ۽ پرڪشش پئي لڳي.

"ڪيڏانهن وڃائجي ويو آهين... خيريت ته آهي".

"ها". سندس زبان تان جواب پاڻ مرادو ترڪي پيو.

هو ته ان مهل فوزيا ۽ طلعت ڪي سونهن جي ساهميءَ ۾ توري رهيو هو ۽ فوزيا جو پڙ ڳرو ڏسي من ئي من ۾ سرهو پئي ٿيو.

هن ڳالهه ٻولهه جو موضوع بدلايو.

"ها، اُها ڳالهه ته اڌ ۾ رهجي وئي".

"ڪهڙي ڳالهه؟".

"رستي ۾ ڏاڍو مزو آيو".

"اڇا".

"ها... هڪڙي ڳالهه ٻڌندين ته دنگ رهجي ويندين".

"ڳالهه ٻڌائيندي ته يا ايئن ئي اينگهائيندي".

"توکي منهنجي ننڊ کان شڪائت آهي نه".

"ها، ها... اها ته ڪا نئين ڳالهه ناهي".

"پر توهن وڏي پيٽ واري لالہ جيءَ کي نہ ڏٺو آهي، جيڪو شام کان ئي ننڊ پيو ته صبح تائين ڪونگهرا هڻندو رهيو".

"اوهان جو اثر ٿيو هوندو هن ويچاري تي". فوزيا جي من ۾ شرارت آئي

"فوزيا! اها ڳالهه ناهي. هو ته ان راند ۾ مون کان گهڻو اڳيرو رانديگر آهي".

"اهو ڪيئن؟"

"اهو هيئن جو انجڻ سيٽن مٿان سيٽيون وڄايون، ڪڪرن گجگوڙ ڪئي پر الله جي ان ٻانهي جي ڪن تي جون به نه سري... ظالم پاسو ئي نه بدلايو".

"اوهان ڳالهه به چڱي گهڙي آهي".

"پڪ نه هجيئي ته هلي گواهي ڏياريان".

"اڙي! اوهين نه سنجيده ٿي ويا. ان جي ڪا ضرورت ناهي. مون کي اوهان تي اعتبار آهي".

اينتري ۾ قليءَ پرسان اچي چيو "صاحب! ٽانگو تيار آهي".

"هل! سامان کڻ".

ماسيءَ جي گهر ڪجهه دير آرام ڪرڻ کان پوءِ هو طلعت جي گهر وڃڻ لاءِ تيار ٿيو. هن پنهنجو سڀ کان وڌيڪ قيمتي سوٽ پاتو هو. فوزيا به سونهري رنگ واري ساڙهيءَ ۾ ديو مالائي پري لڳي رهي هئي. ٻئي اينتري قدر احتياط سان تيار ٿيا هئا ڄڻ ڪنهن سونهن ۽ فيشن جي مقابلي ۾ شريڪ ٿيڻ لاءِ پئي ويا.

حويليءَ جي چائنٽ تي پير رکندي ئي سندس دل جو ڌڙڪو يڪدم تيز ٿي ويو. ڪجهه گهڙين تائين اُتي بيهي پنهنجي حواسن کي جائيتو ڪيائين، پوءِ اندر داخل ٿي سڌو وڃئين چاچيءَ جي ڪمري جو رخ ڪيائين. فوزيا ساڻس پير پير ۾ ڏئي پئي آئي.

حويليءَ ۾ يڪدم ڦڙ ڦوٽ پئجي وئي. ننڍي چاچي ۽ سندس ڌيءَ خالده به هڪدم اتي پهچي ويون. نوڪر چاڪر به ڊوڙندا آيا. سيني اُتيئي گهيري ورتو ڄڻ سندن انٽرويو ٿي ڪرڻ چاهيائون.

ٻنهي چاچين ڪيس حيرت ڀري نظرن سان ٿي ڏٺو، ڄڻ يڪ زبان چئي رهيون هجن." اڙي انجم، اهو تون آهين انجم... ساڳيو انجم... يقين ئي نہ پيو

اچي" طلعت بہ چپ هئي ۽ چور نظرن سان کيس ۽ فوزيا کي هر هر ڏسي رهي هئي. پوتيءَ جو پلئہ مٿي ٿي وجهي ہوء انتهائي احتياط سان ويٺي هئي جڻ تصوير ڇڪرائيندي هجي

هن فوزيا جو سيٺي سان تعارف ڪرايو پوء پڇڻ لڳو، " راشد ڪٿي آهي؟".

"عليگڑھ ويو آهي، زال ۽ ٻارن کي وٺڻ". وچئين چاچيءَ جواب ڏنو.

"ڇنبو تہ صاحب ٻارن ٻچن وارو ٿي ويو آهي".

هن ان معاملي کي ڪا خاص اهميت نہ ڏني. اهو بہ نہ پڇيائين تہ شادي ڪڏهن ۽ ڪٿان ٿي.

"تنهنجا ماءُ پيءُ تہ چاق چڱا ڀلا آهن". ننڍي چاچيءَ پڇيو.

"ها، خدا جو شڪر آهي".

"عاليہ...؟".

"هوء بہ پنهنجي گهر خوش آهي".

"هن جي شادي ٿي وئي ڇا؟".

"ها ڏيڍ سال اڳي ٿيو آهي".

فوزيا ڪجھ اُکڙيل اُکڙيل تڪلف واري انداز ۾ ويٺي هئي، شائد ان ڪري وچئين چاچيءَ کيس چوڻ مناسب ليکيو.

"ڪنوار آرام سان ويھ... هيءُ بہ تنهنجو ئي گهر آهي".

"آءُ تہ آرام سان ويٺي آهيان... اوهين اُلڪوئي نہ ڪريو". فوزيا پاسو بدلائيندي جواب ڏنو.

"۽ انجم تو هتي نہ ترسي چڱو نہ ڪيو آهي". ننڍي چاچيءَ شڪائت ڪندي چيو.

"ڪا ڳالھ ناهي چاچي ! بس ڏينهن اڌ ۾ اچي اوهان وٽ پيش پوندس"

"ايتري عرصي ۾ تو ڪو خط پٽ بہ نہ لکيو" وچئين چاچيءَ ڏوراپو ڏيندي چيو

"بس، ڇا ڪريان. مصروفيت ئي ڪجھ اهڙي هئي".

"گهٽ ۾ گهٽ اچڻ جو اطلاع تہ ڪرين ها".

"ان سان ڪهڙو ٿو فرق پوي... هونئن منهنجو خيال آهي تہ ڪٿي اوچتو پهچڻ جو مزو ئي پنهنجو آهي. مون تہ ماسيءَ کي بہ اچڻ جو اطلاع نہ ڏنو هو".

"موڪل گهڻن ڏينهن جي اٿئي".

"وڏي مشڪل سان پندرهن ڏينهن ملي آهي".

خالده کيس ۽ فوزيا کي لاڳيتو ڇتائي ڏسي رهي هئي، جڻ ڇنئي رهي هجي، "اسان سان بہ تہ ڳالهائي، "هن جڻ يڪدم خالده جي خواهش جو احترام ڪندي پڇيو، " ڇا پئي ڏسين خالده اپر توکي ڪهڙي خبر؟ "هن هٿ جو اشارو ڪندي چيو، "پتڪري هئين جو آءُ هتان هليو ويس... ڪهڙي ڪلاس ۾ ٿي پڙهين؟".

"ڏهين جي تياري پئي ڪريان. "خالده لڄ مان جواب ڏنو.

"ڏاڍو سٺو، ڏاڍو سٺو".

ننڍي چاچيءَ اُٿندي اوچتو اعلان ڪيو.

"چڱو، ڪنوار هاڻ آرام سان ويھ. ماني ڪائي پوء وڃجو".

"چاچي هن مهل تہ معافي ڏيو. ماسي انتظار ڪندي هوندي. انشاالله پيهر ايندس".

اهو جواب جڻ سيٺي کي خراب

انتقام جي اها باهہ جيڪا ٻارهن سالن کان ذڪي رهي هئي ۽ جيڪا من ۾ ساندي هو سوين ميلن جو فاصلو ڪري هتي پهتو هو، پاڻ مرادو ٿڌي ٿي پئي. سندس من همدردي ۽ غمگساريءَ واري جذبي سان ڀرجي آيو.

لڳو ڪجهہ گهڙيون خاموشيءَ سان گذارڻ کان پوءِ طلعت کان سواءِ باقي سڀئي پنهنجي پنهنجي ڪمرن ڏانهن هليا ويا.

تڏهن هن طلعت ڏانهن ڏيان ڏنو.

"طلعت!ڪيئن آهين؟".

"ٺيڪ آهيان". هن نظرون جهڪائي ورندي ڏني.

هن غور سان ڏٺو. طلعت جي پوتي مٿي کان هيٺ ڍرڪي آئي هئي. سندس وارن ۾ چانديءَ جون تارون واضح هيون. اُهي مرڪون، اُهي ٽهڪ اُها سونهن، اُهو رنگ روپ سڀ ڪجهہ اوجڙي چڪا هئا... ميسارجي چڪا هئا. شوخ ۽ چيڳري، خوشيءَ وچان جهومندڙ طلعت جي جاءِ تي هاڻ هڪ سنجيدي ۽ اُجهائيل ڇوڪري هئي جيڪا پنهنجي وقت کان اڳي جواني کان موڪلائي رهي هئي. سندس اکين جي مغرور چمڪ تہ هو رڳو پنهنجي تصور ۾ ئي ڏسي ٿي سگهيو، هاڻ تہ انهن ۾ رڳو ويراني ئي ويراني هئي.

ڪيس ايئن لڳو تہ ڄڻ اها سڄي حويلي ئي ڀڙڀانگ، ويران ۽ اُجڙي ويئي هجي، بلڪل طلعت وانگر.

انتقام جي اها باهہ جيڪا ٻارهن سالن کان ذڪي رهي هئي ۽ جيڪا من ۾ ساندي هو سوين ميلن جو فاصلو ڪري هتي پهتو هو، پاڻ مرادو ٿڌي ٿي پئي. سندس من همدردي ۽ غمگساريءَ واري جذبي سان ڀرجي آيو.

هيءُ هن کا ڇاڻي ويو آهي... ڇو ٿيو آهي... ڪيئن ٿيو آهي.

فوزيا شايد ان خاموشيءَ مان بيزار ٿي پئي هئي. هن ڀرسان واري ٽپائي تي رکيل رسالو کنيو ۽ صفحا اُٿلائڻ لڳي.

آخرڪار طلعت ئي سانت کي ڇيڙيو.

"ڀاڄائي!اوهان کي ايتري تڪڙ نہ ڪرڻ گهرجي. ماني تہ اوهان کي کائڻي ئي پوندي".

"پنهنجي ڀاءُ کي چئو". فوزيا رسالو ٻيهر ٽپائي تي رکي ڇڏيو.

طلعت اداس نظرن سان انجم ڏانهن نهاريندي ٿڪيل لهجي ۾ پڇيو.

"انجم ڀاءُ!ڇا خيال آهي؟".

"منهنجو خيال.. " هن ڄڻ ڇرڪ ڀريو. "تنهنجي خواهش آهي تہ ماني ضرور کائينداسين ۽ ڀيريان ڪجهہ ڏينهن اوهان وٽ ئي ترسنداسين. ماسيءَ وٽ پوءِ ڪٽي ويندا سين".

فوزيا کي انهيءَ غيرمتوقع ڳالهہ تي حيرت ٿي. هن اچرج ۽ حيرانيءَ وچان انجم کي ڏٺو ۽ ٻيهر رسالو ڪٽي ڏسڻ لڳي. ■

نئين زندگي
بهتر صحت جگر لاء

هيپاٽائٽس بيء لاء رت جي چڪاس ۽ حفاظتي
ٽڪن جا نئين زندگيء وارا مرڪز

## Karachi:

**Dr. Essa's Laboratory**
D-16, Block- H, Near Florence
Gardens,
North Nazimabad, Karachi.
Phone # 6647851

**Sind Lab**
Z-74, D.M.C.S., Tariq Road,
Karachi-74800
Phone # 4557770-3

**Sind Lab**
Gulshan-e-Iqbal Branch
SB-10/13C,
Adjacent Ashfaq Memorial Hospital
Main University Road, Karachi.
Phone # 4965173-4961020

**Sind Lab**
Hilal-e-Ahmer House,
Sind Medical Centre, Near Teen Talwar,
Clifton, Karachi.
Phone # 573662

**PMA**
PMA House, Agha Khan III Road,
Karachi.
Phone # 7231534, 7211159

**Pakistan Medical Research Council (PMRC)**
PMRC, (Jinnah Hospital) Karachi.

**Dr. Yasmeen Syed's Lab**
Atia General Hospital
Kala Board Malir, Karachi.
Phone # 4501700

## ISLAMABAD/ RAWALPINDI

**Ahmad Laboratories**

**Health Ways Medical Center**
8/III, Murree Road, Rawalpindi.
Phone # 519959, 562562

**City Lab**
Opp Rawalpindi General Hospital,
Murree Road, Rawalpindi.
Phone # 4454111, 4455340

**Excel Lab**
The Reshi Building,
110 Fazal-e-Haq Road, Blue Area,
Islamabad.
Phone # 2829868-69

**Excel Lab**
E-7, Haidery Chowk, Saidpur Road,
Satellite Town, Rawalpindi.
Phone # 4414155

**Integrated Health Services**
60 C Nazim ud Din Road, F- 8/4,
Islamabad.
Phone # 2260001- 2282400

هيپاٽائٽس بيءَ لاءِ رت جي چڪاس ۽ حفاظتي
ٽُڪن جا نئين زندگيءَ وارا مرڪز

نئين زندگي
بهتر صحت جگر لاءِ

## PESHAWAR:

**Muhammad Medical Complex**
and Blood Transfusion Center
Plot No. 3, 4 & 4A, Sector B-3 Phase V,
Hayatabad, Peshawar.
Phone #: 81912

**Health Care Center Pvt. Limited** -
43-44, Sahabzada Qayyum Road,
University Town, Peshawar.
Phone #: 840212

**City Medical Laboratory**
G. 75, 76, 77, Auqaf Plaza, Dabgari,
Gardens, Peshawar.
Phone #: 219651

## Lahore:

**Hepatitis Clinic**
Medical Unit I, Services Hospital,
Lahore.

**Hepatitis Clinic**
Medical Unit II, Sir Ganga Ram
Hospital, Lahore.

**Hepatitis Clinic**
Ghurki Trust Teaching Hospital,
Jalo Mor Lahore.

**Genetech Lab**
146-I Shadman Colony, Jail Road,
Opp Lahore College, Lahore.
Phone # 7573911, 7596589

**Pakistan Medical Association**
**PMA**
66, Ferozepur Road, Lahore.

**Chughtais Lab**
10 Jail Road, Lahore.
Phone #: 5711711, 5710730, 5710720

## MULTAN:

**Shahab Lab**
Nishtar Road, Multan.
Phone # 542644

## QUETTA:

**Fayyaz Lab**
Jinnah Road, Quetta,
Phone # 822360

**Reshi Lab**
Al-Ghafoor Medical Centre
Jinnah Road, Qetta.
Phone #: 8289

**Muneeb Lab**
Nrar Pakistan General Hospital,
Zarghon Road, Quetta.
Phone #: 831594